

Диетическое меню

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево.		г	В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe			К	И
СТУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,061	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	0,00
РЫБА ПРИПУШЕНАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША)	80	13,3	9,3	2,3	146,8	0,26	3,00	24,30	0,00	0,10	50,00	25,00	160,00	0,00	42,80	4,28	0,01	29,10	0,00	54,50
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССОЛЧУТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,9	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,3
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,0	0,3	2,2	0,00	0,70	0,00	0,00	0,01	7,75	5,20	9,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54,3н
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	300	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	6,50	2,65	9,10	2,65	0,58	0,00	0,00	0,00
ФРУКТ СЕЗОННЫИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,00	0,26	0,00	20,80	11,70	14,30	2,68	2,68	131,40	0,00	0,00	0,00	338
Итого за прием пищи:	240	20,0	14,8	67,9	493,5	0,32	22,68	24,34	1,00	0,15	112,40	84,77	289,87	5,48	265,52	44,59	0,04	29,10	0,00	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево.		г	В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe			К	И
ПОМИДОР СВЕЖИИ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	29,7
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССОЛЧУТАЯ	150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0	38	0	0	22	47,00	163,00	1,50	86,40	15,00	0,00	0,00	0,00	54-15н
КАША ПЕРЛОВАЯ С ЯГЛОКОМ И СИРОТОМ СТЕВИИ	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	7,00	12,00	13,00	49,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	300	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	340
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,26	0,00	9,710	96,77	326,34	20,76	852,08	24,02	0,09	0,11	0,00	2011
Итого за прием пищи:	380	21,1	19,6	72,2	560,2	0,26	20,66	38,17	1,38	0,20	97,10	96,77	326,34	20,76	852,08	24,02	0,09	0,11	0,00	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево.		г	В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe			К	И
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,4	3	2,2	37,3	0,03	11	64	0,18	0,10	0,03	18	10,00	18,00	0,67	132,00	6,00	0,04	0,00	54-5з
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРЯНТ)	90	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,00	0,05	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,00	0,00	27,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	2,9	26,4	9,2	286	0,1	81	198	0,98	0,1	0,1	85	32,00	60,00	1,50	343,00	25,60	0,00	0,00	54-19н
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОТОМ СТЕВИИ	200	0,8	0	14,6	61,3	0,01	17,5	123	0,00	0,02	13,2	4,00	4,00	4,00	3,60	12,00	0,00	0,00	0,00	54-14н
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	73,20	0,00	0,01	0,00	15
СЫР (ГОРШЕЦИИ)	440	18,9	58,5	49,9	808,0	0,41	110,26	385,05	0,61	0,10	0,45	250,95	74,41	241,13	9,57	763,11	36,00	0,05	0,50	2011
Итого за прием пищи:	440	18,9	58,5	49,9	808,0	0,41	110,26	385,05	0,61	0,10	0,45	250,95	74,41	241,13	9,57	763,11	36,00	0,05	0,50	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево.		г	В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe			К	И
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА	200	8,4	11,5	36,1	281,2	0,3	0,8	71	0,38	0,00	0,2	145	66,00	213,00	3,20	265,00	49,00	0,00	0,00	2,20
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	180	12,8	11,3	1,7	220,5	0,13	0,2	594	0,37	0,18	0,37	195	77,00	242,00	2,00	394,00	39,00	0,00	0,00	54-3т
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОТОМ СТЕВИИ	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0	0,2	8	0,38	0,00	0,1	65	11,00	54,00	0,90	98,00	0,00	0,00	0,00	54-11н
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	300	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	9,10	2,65	0,58	0,00	0,00	0,00
ФРУКТ СЕЗОННЫИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,00	0,26	0,00	20,80	11,70	14,30	2,68	2,68	131,40	0,00	0,00	0,00	338
Итого за прием пищи:	750	25,02	25,02	82,74	685,1	0,5	20	673	0,54	0,15	0,89	455,9	174,20	525,95	9,52	923,20	88,00	0,02	22,20	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево.		г	В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe			К	И
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	0,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,18	29,89	38,41	184,79	2,28	716,95	10,53	0,14	0,02	309
КОМПОТ ИЗ ЯГОЛОК С СИРОТОМ СТЕВИИ	200	0,2	0,2	5,5	24	0	1,5	7,2	0,38	0,00	0,02	9,10	4,10	5,00	1,00	112,00	0,00	0,00	0,00	54-13н
ХЛЕБ РЖАНОИ, ОБОИ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	300	1,8	0,3	13,2	69,0	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	9,10	8,50	2,65	9,10	2,65	0,58	0,00	0,00	0,00
ФРУКТ СЕЗОННЫИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,00	0,26	0,00	20,80	11,70	14,30	2,68	2,68	131,40	0,00	0,00	0,00	338
Итого за прием пищи:	360	20,5	26,0	53,9	541,5	0,24	32,45	0,31	5,27	0,00	0,23	93,12	70,54	221,40	7,17	1063,58	11,95	0,16	0,02	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
Итого за прием пищи:	640	19,8	44,7	103,2	907,3	0,45	13,44	0,55	6,53	0,10	0,20	98,02	89,68	291,94	6,66	830,78	15,71	0,11	0,01		
11 День																					
12 День																					
Итого за прием пищи:	585	12,1	16,9	54,6	431,4	0,17	30,82	0,21	1,44	0,31	0,27	275,64	62,21	248,33	3,96	286,38	8,25	0,02	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг
Итого за прием пищи:	585	12,1	16,9	54,6	431,4	0,17	30,82	0,21	1,44	0,31	0,27	275,64	62,21	248,33	3,96	286,38	8,25	0,02	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг
Итого за прием пищи:	585	12,1	16,9	54,6	431,4	0,17	30,82	0,21	1,44	0,31	0,27	275,64	62,21	248,33	3,96	286,38	8,25	0,02	0,00	