

Меню для 21-дневной смены, 12 лет и старше (Сахарный диабет)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	525	16.7	18.6	59.4	470.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5.8	31.2
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5.8	31.2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	32.8	33.4	63.1	684.8
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5
	Итого за Полдник	300	20.2	5.9	28.8	250.3
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Ужин	710	20.1	49.1	44.5	700.1
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2840	99.5	114	222.7	2316
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4

54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.9	9.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	585	19.6	26.6	51.3	522.7
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	32.8	34.1	57.3	667.5
	Полдник					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3.8	2.3	7.8	67.1
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Полдник	320	11.2	7.4	24.1	207.8
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Ужин	665	26.2	36.1	44.9	609.6
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2950	98.1	109.5	220.6	2260.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	565	12.4	14.8	60.1	422.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4

	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	840	32.1	39	62.4	728.5
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	200	5.4	5	21.6	153
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	32.9	28.5	42.9	559.9
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2635	92.3	94.5	235.3	2159.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	32.5	22.9	59.2	571.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	790	29.3	26.8	64.3	616.8
	Полдник					
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	7.3	5.4	23.4	170.8
	Ужин					

54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	30.1	24.3	45.7	522.3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2740	107.9	86.6	233.9	2147.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	525	9.9	17.2	55.8	417.7
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2.3	9.4	14.2	150.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	935	37.4	49.5	62.9	846.1
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
	Итого за Полдник	340	8.1	5.3	22.3	169.1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Ужин	595	30.4	20.1	46.1	487.8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2815	94.1	97.4	228.9	2168.5

	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	625	32.3	35.1	51.8	652.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	32.4	43.9	61.7	771.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	25.4	10.7	26	302.4
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177.2
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	590	24.5	23.4	36.5	454.3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2800	122.2	118.3	222.8	2444.6
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	595	45.3	23.4	59	628.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	950	34.8	32.6	59.5	671.3
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Полдник	320	7.3	5.5	22.8	169.5
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	550	26.4	14.6	36.3	381.2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2835	122.1	83.1	226.1	2140
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	595	16.8	18.7	62.9	485.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5.8	31.2
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5.8	31.2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	33.1	33.5	63.9	690
	Полдник					
54-3г	Суфле из моркови с творогом	100	7.7	4.6	15.6	134.1

54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5
	Итого за Полдник	300	8.3	4.8	28	188.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	605	20.6	48.9	37.1	671.1
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2805	88.5	112.9	218.8	2245.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.9	9.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	635	23.7	32.6	50	588.4
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	4.9	17.2	15.1	234.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	5.3	23.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	32.4	45.4	63.6	792.1
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	60	9.2	4.3	6.1	100.2
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Полдник	330	16.6	9.4	22.4	240.9
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1

54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	600	26.1	29.1	49.3	563.4
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2945	107.1	121.8	228.3	2437.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	565	12.4	14.8	60.1	422.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	840	32.1	39	62.4	728.5
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	200	5.4	5	21.6	153
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	32.9	28.5	42.9	559.9
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2635	91.1	94.5	230.3	2134.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	32.5	22.9	59.2	571.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	640	26.4	19.3	50.7	483.5
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Полдник	320	7.3	5.4	23.4	170.8
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	30.1	24.3	45.7	522.3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2590	105	78.9	225.5	2032.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	525	9.9	17.2	55.8	417.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9

	Итого за Обед	915	43.1	47.1	60.7	838.8
	Полдник					
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	340	8.1	5.3	22.3	169.1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Ужин	595	30.4	20.1	46.1	487.8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2795	101.6	95.2	231.3	2188.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	625	32.2	35.1	49.4	642.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	32.4	43.9	61.7	771.3
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	350	28.7	15.8	25	357
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177.2
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Ужин	605	25.6	23.5	43.9	489.5
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2865	125.3	123.5	221.8	2500.1
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	595	45.3	23.4	59	628.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	950	34.8	32.6	59.5	671.3
	Полдник					
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	7.3	5.5	22.8	169.5
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	565	21.4	16.3	45.6	414.8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2850	117.5	85.2	232.8	2168.4
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3

Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	550	16.9	20.6	62	500
	Второй завтрак					
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5.8	31.2
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5.8	31.2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	33.1	33.5	63.9	690
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5
	Итого за Полдник	300	20.2	5.9	28.8	250.3
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	4.9	17.2	15.1	234.6
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Ужин	725	22.1	31.1	53.8	583.1
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2880	102	98.1	235.4	2233.4
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.9	9.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	650	24.8	32.7	57.4	623.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6

54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	5.3	23.1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	965	31.8	63.6	60.9	943.3
	Полдник					
54-3г	Суфле из моркови с творогом	50	3.8	2.3	7.8	67.1
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Полдник	320	11.2	7.4	24.1	207.8
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Ужин	465	24.1	25.9	23	422.6
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2820	100.8	134.9	213.2	2471.5
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	565	12.4	14.8	60.1	422.6
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177.2
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	875	32.1	41	62.4	747.2
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	200	5.4	5	21.6	153
	Ужин					

54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	32.9	28.5	42.9	559.9
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2670	90.5	96.3	230.7	2150.9
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	32.5	22.9	59.2	571.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	790	29.3	26.8	64.3	616.8
	Полдник					
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	7.3	5.4	23.4	170.8
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Ужин	610	30.1	24.3	45.7	522.3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2740	107.9	86.6	233.9	2147.1
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8

54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	575	12	19.6	65.5	485.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1.9	7.8	11.9	125.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	865	38	46.4	64	825.9
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
	Итого за Полдник	340	8.1	5.3	22.3	169.1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Ужин	595	30.4	20.1	46.1	487.8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2795	98.6	96.9	244.3	2243.2
	Неделя 3 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	640	33.2	35.1	56.6	676.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5.8	31.2
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5.8	31.2
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	885	32.4	43.9	61.7	771.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	25.4	10.7	26	302.4
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177.2
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	605	21.1	22.7	48.5	482.9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2830	119.5	117.4	220.2	2416.9
	Неделя 3 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	595	45.3	23.4	59	628.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	950	34.8	32.6	59.5	671.3
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3

	Итого за Полдник	320	7.3	5.5	22.8	169.5
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	565	21.4	16.3	45.6	414.8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2850	117.1	84.8	235.4	2173.6