Утверждаю Директор ООО «Кондитерское»

/Базаева В.A/

«31» августа 2023г.

Согнасовано

Sfly Nobuoba A.A

Согласовано

Директор

11509 Ulnava Nº 16 10 Camas 1 Syraenoba A J.1

«31» августа 2023г.

## Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для детей страдающих пищевой аллергией на молочные продукты и яйца

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12 ти дневное)

Диета:

пищевая аллергия на молочные продукты и яйца

День 1

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	эльные	веществ	а (мг)		
н- рец	наименование блюда	порции	5	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак							1										
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1		66,5115	0,8613	İ		
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	200	7,55	0,89	42,56	208		0,08			49,258	14,922			1,136		İ	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532			0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194		2,61			
	Всего в Второй завтрак	525	17,92	12,66	82,08	516		0,09	0,04		184,3 6	54,26	62,69	261,0 5	5,35			
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
1069	 Котлета Самарская	60	9,42	6,28	6,87	191	10	0,35	0,2	3,21	152,552 3	10,1816	18,3744	112,052 5	1,1985	0,0004	3,21	3,21
303	 Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134	<u> </u> 	0,14		0,36	171	7,92	78,3	116,667	2,6231	0,0014	0,36	0,36
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		42,15	2,376	1,1745	1,4355	0,3263			
0002	— Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126	1	0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			1
0001		50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	<u> </u>	1,7			
-	Всего в Обед	791	30,62	16,46	107,9	793	10	0,73	16,74	3,57	1 139, 65	121,4 8	189,4 7	528,1	9,02		3,57	3,57
<del></del>	Всего в день	_!	48,53	29,12	190,0	1 308	10	0,81	16,78	3,57	1 324,	175,7	252,1	789,1	14,36		3,57	3,57

№ peц.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	эльные	вещест	за (мг)		
из рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак		_					0.05			225 226	0.7047	10 21 70	130,698	1,0305			
288	Птица отварная	60	12,6	10,08	0,12	129		0,06	0,81		225,336	9,7047	10,2170	3	1,0303			
303	Каша пшенная вязкая (без масла)	180	4,86	1,31	27,24	140		0,14		0,13	94,95	10,692	32,4946	91,2196	1,0571	0,002	0,132	0,132
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	'	'	0,7395		,	
2003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704		137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	22,45	13,43	66,48	465		0,2	0,85	0,13	345,3 9	47,63	94,73	366,8 9	5,44		0,13	0,13
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	l '	7,30B		0,3132			
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью	250/1	1,69	4,54	11,45	93		0,04	8,34	· ·	332,975	1	1	42,8649	0,967	0,0052	2,39	2,39
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565 2	1,4498	0,0041	4,33	4,33
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	<u> </u>	ļ	1,7			
	Всего в Обед	821	20,67	27,83	116,0	785	140	0,31	27,61	6,72	962,0 9	99,4	128	397,9 1	7,12	0,01	6,72	6,72
	Всего в день		43,12	41,25	182,5	1 251	140	0,52	28,46	6,85	1 307,	147,0	222,7	764,8	12,56	0,01	6,85	6,85

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	альные т	вещест	ы (мг)		
ws bed.	наименование блюда	порции	Б	ж	у	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F 
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
-	Второй завтрак										455.000	0.7640	+3.5564	00 0001	1 1000			1
294	Котлета рубленая из птицы	60	9,52	<b>- 7,59</b>	6,53		•	0,06			150,888			98,8981	1,1098			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04	i 1		66,663		· ·	86,3962	0,5708		0,01	0,01
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072 	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
		/5) 2/30	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61	ļ	1	
2003	Батон Всего в Второй завтрак	515	18,88	15,77	87,96	612	20	0,1	0,8	0,01	250,4	43,39	89,95	331,0	5,03		0,01	0,01
						-		<del></del>	-					1				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
297	и зеленью Фрикаделька из птицы	50	7,45	3,2	2,79	70		0,04			117,86	'	1 -	76,6383	0,7987			
197	Горох отварной (без масла)	180	16,65	1,52	38,21	233		0,5	i	0,6	754,272	87,4368	80,4298	247,302 7	5,1114	0,0044	0,6048	0,6048
		200	0,06	0,05	10,42	2 52	<u>.</u>		9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	50	4,18	1,68	28,09	126	i   i	0,1	ı		121,5	18,925	33,5	114,837	2,175	.		
0002	Хлеб пшеничный		ייר כ		16,25	5 85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
0001	Хлеб ржаной	50	_	ļ	<u> </u>	ļ		0,8		0,63	<u> </u>	ļ .	ļ	<del></del>	10,97		0,63	0,63
	Всего в Обед	781	34,76	9,03	114,7	5	<u>'</u>	0,0			14	6	i) 7	9			0.54	250
-	Всего в день		53,64	24,8	202,7	1 288	3 20	0,9	17,7	0,64	1 880,	190,8	260,1	896	16		0,64	0,64

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	эльные	вещест	за (мг)		
n- peg	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
288	Второй завтрак Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108		0,04	0,68		187,78			108,915 3	0,8587			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	200	7,55	0,89	42,56	208		0,08			49,258	14,922	11,492		1,136			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	'	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704		137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	520	23,04	11,39	81,78	512		0,12	0,72		262,1 4	50,25	70,7	303,4 5	5,34			
	Обед			-4										]				
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75		66		0,01	1,68		189	21,648	-		0,3654	0.0045	7.41	2,41
96	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1	2,41		•	23,0985	'	0,8535	0,0045	2,41 1,2	1,2
279	Тефтели из говядины (без соуса)	50	6,45	4,25	6,03	172		0,34	0,65	1,2	158,333	17,7027	12,4845	83,9405	0,6235	0,0006	1,2	
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	180	4,86	0,52	25,72	127		0,1		2,7				102,181 6	1,7226	0,0046	2,7	2,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	_	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			,
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5		<u> </u>		1,7			
	Всего в Обед	841	23,19	15,94	129,4 7	831		0,7	97,43	6,31	1 089, 63	103,6 2	100,3	455,1	11,83	0,01	6,31	6,31
	Всего в день		46,22	27,33	211,2	1 344		0,82	98,15	6,31	1 351,	153,8	171,0	758,5	17,17	0,01	6,31	6,31

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества	_	В	итаминь	ы <b>(</b> МГ)				Минера	льные і		за (мг)		
иг рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	1	Se	F
	2	3	4	-5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Второй завтрак		12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4	-	252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956			
<u>191</u>	Плов из птицы	210	12,13	10,05				_,				·		7				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1				0,7395		1	
)003	Батон	60	4,8	2	30	158					_	22,704		137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	480	17,14	12,89	82,69	517		0,09	1,44		277,4	45,19	87,7	306,3 6	4,65			
	Обед																0.24	0,24
1092	Палочки из моркови	60	0,73	0,05	3,93	19		0,03	1,2					'	0,3654	0,0026	0,24	2,37
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,74	4,57	8,28	81		0,06	12,58	2,37	312,5	33,1144		39,8547	0,6629	0,0038	2,37	2,37
288	\Птица отварная	50	10,5	8,46	0,1	108		0,04	0,68	 	187,78	8,0872	15,1815	108,915 3	0,8587			1
125	Картофель отварной	180	3,49	0,65	27,5	130		0,17	14,83		1 053,07 2	16,3152		93,5528	1,4518			
1078	 Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	-	0,3132	'	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	<u> </u>	<u> </u>	0,06			122,5			<u> </u>	1,7		2 64	2,64
1	Всего в Обед	841	24,45	15,45	94,57	601		0,46	39,19	2,64	1 931, 81		145,7	<u>3</u>			2,64	
	Всего в день		41,59	28,34	177,2	1 118		0,55	40,63	2,64	2 209,	166,2	233,4	762,3	12,17	0,01	2,64	2,64

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	альные :	вещест	ва (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
288	Второй завтрак Птица отварная Макаронные изделия отварные (без масла)	50 180	10,5 6,79	8,46 0,8	0,1 38,3	108		0,04	0,68		187,78 44,3322	8,0872 13,4298	,	108,915 3 44,6022	0,8587 1,0224			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25 30		ļ.		0,8	0,01	32,85	6,072 22,704		7,9083 137,808	0,7439 2,61		0,01	0,01
0003	Батон	505	4,8 22,33	11,31	77,65			0,11	1,48	0,01	264,9	50,29			5,23		0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	505						,	_		6			3				<u> </u>
	Обед					l								]			,	
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22	,	0,05	2,4	ļ	59,4	10,56	_		0,3654			
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
227	Рыба припущенная	80	19,68	6,11	0,53	136	16	0,14	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883			
125	Картофель отварной	150	2,91	0,54	22,92 10,9			0,14	12,36		877,56 0,36	13,596 0,2112	1	77,9607	1,2098 0,0313			
1024	Напиток из свежей ягоды	200	4.40	1				0,1			121,5	18,925	1	114,837	2,175			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	120		0,1			121,3	10,32	23,3	5	2,173			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45		1,7			
	Всего в Обед	841	34,93	13,24	93,1	658	16	0,56	23,92		1 894, 11	101,2	141,7	515,0	6,76			
	Всего в день		57,26	24,55	170,7	1 150	16	0,67	25,4	0,01	2 159,	151,5	211,8	814,2	11,99		0,01	0,01

Nº peu.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итаминь	ы (мг)				Минера	эльные :	вещест	за (мг)		
N- pcq.	наименование блюда	порции	6	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
.006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008		138,504	2,1924			
303	Каша пшенная вязкая (без масла)	180	4,86	1,31	27,24	140		0,14		0,13	94,95	10,692		91,2196	1,0571	0,002	0,132	0,132
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532		·	0,7395			
)003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	-	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	17,29	7,59	79,83	458		0,14	0,04	0,13	186,4 5	56,94	109,4	374,7	6,6		0,13	0,13
	Обед																.	.
1038	 Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83		0,3654			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5			33,8184	Ť	93,1161	1,7191			
1015	Тефтели из птицы (БЕЗ СОУСА)	60	7,95	6,73	7,34	179		0,04	0,78	_	-	21,5776		-	0,6821			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07			1 '	1	1	44,6022	1,0224			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	L			9,9		42,15	2,376		_	0,3263			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1	· '		121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001		50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	851	28,94	18,96	128,3	869		0,45	17,36		1 178, 91	127,1 7	121,3	429,8	7,99			
	Всего в день		46,23	26,55	208,2	1 327		0,59	17,4	0,13		184,1	230,7	804,5	14,59		0,13	0,13

NO pou	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итамин	ı (Mr)				Минера	альные і	веществ	за (мг)		
№ рец.		порции	Б	ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	_20
	Второй завтрак	60	9,53	7,6	6,54	133		0,06			150,888	8,7648	17,2365	98,8982	1,1098			
194 303	Котлета рубленая из птицы Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134		0,14	0,04	0,36	171 25,1	7,92 4,532	78,3 3,828	116,667 7,1688	2,6231 0,7395	0,0014	0,36	0,36
376	Чай с сахаром Батон	200/10 60	0,19 4,8	0,04 2	9,12 30	38   158		!	0,04		2,1	22,704	40,194	1	2,61		1.0	
1003	Всего в Второй завтрак	510	19,86	10,95	71,09	463		0,2	0,04	0,36	346,9 9	43,92	139,5 6	360,5 4	7,08		0,36	0,36
70 88	Обед Огурец соленый Щи из свежей капусты с картофелем и	60 250/1	0,45 1,74	0,05 4,57	0,87 8,28	6 81		0,01	1,2 12,58	2,37	84,6 312,5	12,144 33,1144	1	12,528 39,8547	0,3132 0,6629	0,0038	2,37	2,37
259	зеленью Жаркое по-домашнему	210	11,34	19,78	23,14	325		0,16	12,71		5			159,479 4	2,4185			
1028	Напиток яблочный ————————————————————————————————————	200 50		0,09 1,68	1		1	0,01 0,1	16,5 		69,95 121,5	3,784 18,925	'	2,3925 114,837 5	0,5177 2,175			
0001	Хлеб ржаной	50 <b>821</b>	3,75 21,54	<u> </u>	16,25 <b>92,48</b>	1		0,06	_	2,37			<u> </u>		1,7 <b>7,79</b>		2,37	2,37
1	Всего в Обед	821	41,4					0,6	43,03	2,73	2 085,	148,2	262,4	758,3	14,87	0,01	2,73	2,73

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамині	ы (мг)				Минер	альные	вещест	за (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак				_									] [		i		
188	Птица отварная	60	12,6	10,15	0,12	130		0,05	0,82		225,336	9,7046	18,2178	130,698 4	1,0304			
202	 Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07			44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	<b>7,9</b> 083	0,7439		0,01	0,01
2002		/5 60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
0003	Всего в Второй завтрак	515		13	77,67	513		0,12	1,62	0,01	302,5	51,91	73,06	321,0	5,41		0,01	0,01
			_		_						2			2				
	Обед	2504	2,02	2,53	15,9	94		0,08	, ,		471.85	16,1304	22,3155	   55.0101	0,7752			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и	250/1	2,02	2,33	13,9	~		0,00	,		,	,	,	,				
297	зеленью Фрикаделька из птицы	50	7,14	7,11	2,87	104	10	0,04			106,76	7,5856	11,4753	69,8784	0,7665			
197	Горох отварной (без масла)	180	100	1,52	38,21	233		0,5		0,6	754,272	87,4368	80,4298	247,302	5,1114	0,0044	0,6048	0,6048
		200	0,64		33,23	142		0,01	, 88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
388	Напиток из плодов шиповника	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0002	Хлеб пшеничный							0.05			122.5	15,4	20.45	68,725	1,7			1
0001	Хлеб ржаной	50			16,25	-		0,06			122,5	· '	<u> </u>	<u> </u>	•		0,6	0,6
	Всего в Обед	781	34,38	12,84	134,5	784	10	0,8	95	0,6	1 587, 33		171,1	558,7 1	14,92		U,6	U,0
	Всего в день		58,81	25,84	212,2	1 298	10	0,91	96,62	0,61	1 889,	208,2	244,1	879,7	20,32		0,61	0,61

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	эльные	веществ	за (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
							(рет.экв)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																- 1	
138	Фрукт свежий (нарезка)	100	0,4		12,6	52		0,02	66		278	14,08	7,83		1,914			
188	Птица отварная	30	6,3	5,04	0,06	65		0,03	0,41		112,668	4,8524		65,3492	0,5153			
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	180	5,34	1,31	25,43	134		0,14		0,36	171	7,92	-	116,667	2,6231	0,0014	0,36	0,36
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12				0,04		25,1	4,532	3,828		0,7395			
)003	Батон	60	4,8	_2	30							22,704	40,194		2,61			
	Всего в Второй завтрак	580	17,03	8,39	77,21	447		0,19	66,45	0,36	586,7 7	54,09	139,2 6	336,5 6	8,4		0,36	0,36
	Обед																	
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1			2,64		26,1	0,2088			
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью	250/1	1,69	4,54	11,45	93	•	0,04	8,34	2,39		32,9824		42,8649	0,967	0,0052	2,39	2,39
1070	Котлета рыбная Волжская	60	7,53	6,2	5,77	109		0,06	0,58		236,93	37,136	29,4321	127,420	0,8128			
303	 Каша рисовая вязкая (без масла)	150	2,19	0,29	21,64	98		0,02		0,13	33,3	2,3443	14,4855	43,4565	0,2897	0,0005	0,13	0,13
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200		0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
			3,75	1	16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
0001	Хлеб ржаной	50			ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			0,3	ļ	2,55		111,6			6,46	0,01	2,55	2,55
	Всего в Обед	821	20,64	12,98	97,02	292		0,3	15,98	4,33	1	- 6	2	4		_		
	Всего в день		37,67	21,36	174,2	1 039		0,5	86,43	2,91	1 475,	165,7	259,1	761,4	14,86	0,01	2,91	2,91

День 11

Nº peų.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	альные	вещест	за (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	у	ККАЛ	A	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
							(рет.экв)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1069	Котлета Самарская	60	9,42	6,28	6,87	191	10	0,35	0,2	3,21	152,552	10,1816	18,3744	112,052	1,1985	0,0004	3,21	3,21
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	180	4,86	0,52	25,72	127		0,1		2,7				102,181 6	<b>1,7</b> 226	0,0046	2,7	2,7
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	19,27	8,84	71,71	514	10	0,45	0,24	5,91	177,6 5	37,42	62,4	359,2 1	6,27		5,91	5,91
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1	2,41	487,85	19,1224	23,0985	63,1446	0,8535	0,0045	2,41	2,41
284	Запеканка картофельная с мясом (без масла)	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1 407,83 55	27,8334	54,4515	196,800 4	2,9677			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		[	9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	E000,0	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175	i		
0001	Хлеб ржаной	50			16,25		!	0,06			122,5				1,7			7
	Всего в Обед	751	23,02	20,96	105,1 8	697	10	0,46	34,83	2,44	2 174, 55	83,57	132,6 7	444,9 4	8,01		2,44	2,44
	Всего в день		42,28	29,79	176,8	1 211	20	0,91	35,07	8,35	2 352,	120,9	195,0	804,1	14,28	0,01	8,35	8,35

			П	IO POLIT	остра		B	итаминь	(ML)			1	Минера	льные в	веществ	a (MF)		
№ рец.	Приём пищи,	_	Пищевь			ICICA II		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	DI	-		.,		5					
				_		7	(per.skb)	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	/	- 0		10									
	Второй завтрак				0.00	115		0,01			115,8	13,728	8,352	68,382	0,9396			
.43	Сарделька отварная	60	6,43	9,61	0,82			0,07			44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07	0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,0	0,01	52,02							
777		/5	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
0003	Батон	60	18,26	12,46	78,37	499		0,08	0,8	0,01		55,93	63,2	258,7	5,32		0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	515	10,20	12,40	70,0.						8							
	Обед				,			0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	10.00		0,01						56,0541				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	,		1,7,20							
103	и зеленью		11	0,58	0,4	50	12	0,06	0,72		315,84	27,0758	35,6108	155,263	0,5429			
227	Рыба припущенная	60	11					0.16	14,83		1 053 07	16.3152	37.0985	93,5528	1,4517			
125	Картофель отварной	180	3,49	0,65	27,5	130		0,16	14,65		2							
		200/10	0,19	0,04	9,12	38	3		0,04		25,1							
376	Чай с сахаром	50			28,09	126	5	0,1			121,5	18,925	33,	114,837	2,175			
0002	Хлеб пшеничный				16.30	5 85	-	0,06	5		122,5	15,4	20,4	68,725	1,7			
0001	Хлеб ржаной	50			16,25					,	2 306	, 121,3	159,	514,9	7,85			
0001	Всего в Обед	861	26,41	10,27	105,0	1					10	5 5		0 773,6	13,16		0,01	0,01
			44,67	22,73	183,	3 110	4 1	2 0,50						-				
	Всего в день		561,4	338,7	2 253	, 145	8 22	8 8,34			0.6	c or		2 00				
	Итого		46,78	28,23	187,	7 1 21	6 1	9 0,	7 44,2	3 2,	9 1 824		230,	5 797,	5 14,7	0,01	-4-	
	Среднее за период		45.00	20.6	61 7	5	-											
	Содержание белков, жиров, углеводов в	меню	15,39	20,5	61,7	1												
	за период в % от калорийности								4									