

Меню для 21-дневной смены, 7-11 лет (Сахарный диабет)

Возрастная категория:от 7 до 11 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	15	3.5	4.4	0	53.7
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
	Итого за Завтрак	485	11.5	13.8	51	374.3
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
	Итого за Обед	780	26.9	28.6	52.4	575.4
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	3.7	12.9	11.3	176
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
	Итого за Ужин	520	19.2	26.2	32.1	441.5
	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	2505	87.5	81.5	191.2	1851.5
	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
	Итого за Завтрак	570	18.5	26.5	43.9	487.5

	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	820	27.4	27.7	50.1	559.2
	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	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
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
	Итого за Ужин	545	20.1	28.7	28.6	452.7
	Второй ужин					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2675	85.5	95.6	189.7	1959.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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	515	10.3	12	51.5	354.4
	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	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
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
	Итого за Обед	755	28.6	35.6	52.5	644.3
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	505	24.9	22.6	27.1	410.9
	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	2395	78.7	82.4	201	1858.2
	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	150	15.6	9.2	26.2	249.6
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	550	27.3	19.9	50.4	488.6
	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
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
	Итого за Обед	705	26.1	23.5	53.2	529.3
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	500	22.2	19.2	27.6	371.7
	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	2495	91.6	75.2	195.9	1825.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	8.8	9.7	50.7	326
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
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)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
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	795	31	40.7	51.9	697.6
	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
	Итого за Ужин	480	22	15.7	25.3	331.7
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2535	78.2	76.7	192	1772.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	575	25.8	26.6	48.4	537.4
	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	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	780	26.9	37.2	51.8	649.1
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
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	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	505	22.3	21	25.7	380.1
	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	2560	108	100.7	198.7	2133.4
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
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	530	34.5	19.8	46.6	501.3
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	815	30.4	29.7	49.5	587.1
	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	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	475	24.8	11.3	28.4	313.7
	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	2560	105.3	73.3	195.8	1861.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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
	Итого за Завтрак	565	12.3	14	57.9	406.5
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
	Итого за Обед	780	27.2	28.7	53.2	580.6
	Полдник					
54-3т	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
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
	Итого за Ужин	520	18.4	39.8	28.9	548.4
	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	2585	75.9	94.3	194.9	1934.1
	Неделя 2 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
	Итого за Завтрак	570	18.5	26.5	43.9	487.5
	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2.5	8.6	7.6	117.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	820	25.9	31.8	51	593
	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	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
	Итого за Ужин	530	20.9	24.7	37.3	455.2
	Второй ужин					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2670	90.2	97.7	197.6	2029.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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	515	10.3	12	51.5	354.4
	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	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
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
	Итого за Обед	755	28.6	35.6	52.5	644.3
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	505	24.9	22.6	27.1	410.9
	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	2395	77.5	82.4	196	1833.4
	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	150	15.6	9.2	26.2	249.6
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	550	27.3	19.9	50.4	488.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
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
	Итого за Обед	555	23.2	16	39.6	396
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	500	22.2	19.2	27.6	371.7
	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	2345	88.7	67.5	187.5	1711.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	8.8	9.7	50.7	326
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	35.9	40.1	52.1	713.1
	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
	Итого за Ужин	480	22	15.7	25.3	331.7
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2550	84.9	76.3	196.8	1815.1
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1

54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
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	575	25.8	26.6	48.4	537.4
	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	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	780	26.9	37.2	51.8	649.1
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
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	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	505	22.3	21	25.7	380.1
	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	2610	110.1	105.8	192.7	2163.2
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	530	34.5	19.8	46.6	501.3
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	815	30.4	29.7	49.5	587.1
	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	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	475	24.8	11.3	28.4	313.7
	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	2560	104.7	73.3	191	1839.8
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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
	Итого за Завтрак	485	11.5	13.8	51	374.3
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
	Итого за Обед	780	27.2	28.7	53.2	580.6
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	3.7	12.9	11.3	176
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
	Итого за Ужин	520	19.2	26.2	32.1	441.5
	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	2505	87.8	81.6	192	1856.7
	Неделя 3 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
	Итого за Завтрак	570	18.5	26.5	43.9	487.5
	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	820	26.3	49.7	51.5	758.6
	Полдник					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3.8	2.3	7.8	67.1
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	11.2	7.4	24.1	207.8
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
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
	Итого за Ужин	395	18.6	21.2	12	312.9
	Второй ужин					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2525	83.5	110.1	179.3	2041

	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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	515	10.3	12	51.5	354.4
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
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
	Итого за Обед	755	28.6	35.6	52.5	644.3
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	505	24.9	22.6	27.1	410.9
	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	2395	76.9	82.2	196.4	1830.8
	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	150	15.6	9.2	26.2	249.6
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	550	27.3	19.9	50.4	488.6
	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
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
	Итого за Обед	705	26.1	23.5	53.2	529.3
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	500	22.2	19.2	27.6	371.7
	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	2495	91.6	75.2	195.9	1825.8
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	8.8	9.7	50.7	326
	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	80	1	0.1	3.9	20.6
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)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
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	795	31	40.7	51.9	697.6
	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	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4

	Итого за Ужин	480	22	15.7	25.3	331.7
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2535	80	76.9	196.6	1799.6
	Неделя 3 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
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.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	575	25.7	26.5	48.2	535.6
	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	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	780	26.9	37.2	51.8	649.1
	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	80	0.9	0.2	3	17.1
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
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	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	505	22.3	21	25.7	380.1
	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	2560	107.7	100.4	179.1	2051.4
	Неделя 3 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49

	Итого за Завтрак	530	34.5	19.8	46.6	501.3
	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	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
54-7м	Шницель 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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	815	30.4	29.7	49.5	587.1
	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	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	475	24.8	11.3	28.4	313.7
	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	2560	105.3	73.3	195.8	1861.4