

**МБОУ «Начальная школа – детский сад п. Партизанское»**  
**МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»**  
238424, Калининградская область, Багратионовский район, п. Партизанское,  
ул. Новая, д.6 «А», тел. 8-(401)-56-57-6-36; e-mail: [partizanskoe20@mail.ru](mailto:partizanskoe20@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Начальная школа-  
детский сад п. Партизанское»  
И. К. Комленок  
20 13 г.



Примерное 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся 7-11 лет  
с подтверждённым диагнозом сахарный диабет

Партизанское, 2023

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

Диета/меню: Понедельник-1																	
№ рсц.	Наименование dishes недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
182M/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47		
15M	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
4M	Булочка с отрубями и начинкой изюмом, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81		
379M/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09		
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580</i>	<i>4,8</i>	<i>27,03</i>	<i>17,13</i>	<i>57,36</i>	<i>491,43</i>	<i>0,39</i>	<i>15,67</i>	<i>47,66</i>	<i>1,76</i>	<i>389,96</i>	<i>523,00</i>	<i>81,48</i>	<i>7,34</i>		
<i>Второй завтрак</i>																	
	Смесь из суходрухтон	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (манго/лимон)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>		
<i>Обед</i>																	
67M/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50		
88M/СД	Щи из свежей капусты с картошкой на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82		
268M/330M/СД	Биточки с соусом сметанным, 80/50	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45		
199M	Пюре из картофеля с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13		
349M/СД	Компот из сухофруктов с сахаром стевии	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58		
	Хлеб ржачий	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
<i>Итого за Обед</i>		<i>750</i>	<i>6,7</i>	<i>37,73</i>	<i>24,97</i>	<i>80,76</i>	<i>703,38</i>	<i>0,87</i>	<i>36,52</i>	<i>419,51</i>	<i>8,51</i>	<i>217,44</i>	<i>546,13</i>	<i>172,32</i>	<i>10,64</i>		
<i>Ланч</i>																	
	Смесь из суходрухтон	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (манго/лимон)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
<i>Итого за Ланч</i>		<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>		
				<i>Всего за Понедельник-1</i>													
				<i>76,93</i>	<i>53,38</i>	<i>188,71</i>	<i>1559,33</i>	<i>1,56</i>	<i>169,00</i>	<i>559,79</i>	<i>15,11</i>	<i>984,17</i>	<i>1372,86</i>	<i>368,81</i>	<i>19,40</i>		

Детализация: Витрун-1										Минеральные вещества (мг)							
№ рел.	Наименование дачи неслин, блгод	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
<i>Закупка</i>																	
71М	Подпробовка на ошмет свежих (сгруппа)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20		
260М/СД	Грунт на гравелини, 43/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15		
171М/СД	Каша речиская расквашеная	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11		
382М/СД	Какао с молоком со сгущенкой	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97		
	Фрукты (кандидины)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40		0,26	45,50	22,10	14,30	0,13		
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05		0,30	8,70	45,00	14,10	14,10	1,17		
<i>Итого за Закупка</i>		<i>620</i>	<i>6,2</i>	<i>31,51</i>	<i>17,13</i>	<i>73,91</i>	<i>581,27</i>	<i>0,57</i>	<i>57,42</i>	<i>16,12</i>	<i>2,51</i>	<i>201,95</i>	<i>557,70</i>	<i>236,05</i>	<i>9,73</i>		
<i>Витрун закупка</i>																	
	Смесь из сухихфруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<i>Итого за Витрун закупка</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>		
<i>Обед</i>																	
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59		
102М/СД	Суп картофельный с бабовыми на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60	213,88	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90		
259М/СД	Жаркое по-домашнему	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09		
342М/СД	Коктел на свежих фрук со сметаной	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
<i>Итого за Обед</i>		<i>740</i>	<i>5,1</i>	<i>36,09</i>	<i>18,33</i>	<i>61,46</i>	<i>558,78</i>	<i>0,59</i>	<i>62,76</i>	<i>441,63</i>	<i>6,58</i>	<i>118,99</i>	<i>433,12</i>	<i>124,52</i>	<i>7,58</i>		
<i>Полдник</i>																	
	Смесь из сухихфруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<i>Итого за Полдник</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>		
				<i>Всего за Витрун-1</i>		<i>78,57</i>	<i>47,35</i>	<i>192,86</i>	<i>1531,58</i>	<i>1,37</i>	<i>153,00</i>	<i>565,37</i>	<i>13,94</i>	<i>640,71</i>	<i>1296,55</i>	<i>469,57</i>	<i>25,03</i>

Итого/среднее: Среды-1

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85				
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00	0,01	37,20	28,50	4,50	0,82				
376М	Чай со стевией	180	0,0		0,01	0,01	0,01	0,00	0,10		0,26	4,95	8,24	4,40	0,82				
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
		520	3,5	32,99	11,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	0,86	287,03	394,38	67,14	5,70				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (январини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Итого за Второй завтрак</i>																			
				6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Обед</i>																			
94К/СД	Салат Мозайка	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57				
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07				
ТТК/331М	Компот «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/20	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29				
136М/СД	Овоще припускенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11				
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23				
	Хлеб ржаноый	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
		750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49	138,60	454,21	147,08	8,44				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (январини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Итого за Полдник</i>																			
				6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Всего за Среды-1</i>																			
				69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20	802,40	1152,32	329,22	15,56				

Детский/детям: Четверг-1

№ рецеп.	Наименование листы недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
71M	Полдариновка на ошлепке свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00			0,28	5,60	10,40	8,00	0,36			
320K/330M/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20		1,71	25,58	173,77	20,97	1,40			
321M/СД	Компота грушевая	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60		0,38	107,54	79,24	41,19	1,60			
379M/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35				112,77	81,00	12,60	0,09			
13M	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00		0,05	100,00	64,00	4,50	0,10			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05				0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
		550	2,8	35,94	16,73	33,78	431,95	0,30	112,59	157,80		2,71	360,18	433,42	101,36	4,73			
<i>Виноряд завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,14	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50				
	Фрукты (яблоки)	130	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
<i>Обед</i>																			
60M	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75		1,94	13,50	23,29	16,27	0,63			
96M/СД	Рисовый суп лапшевский на курином бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85		1,94	25,54	70,18	23,83	0,97			
234M/330M/СД	Копченый лосось с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	139,08	0,11	0,56	11,24		2,84	63,06	180,65	42,76	1,28			
199M	Пюре из картофеля с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00		0,57	89,36	248,39	80,38	5,13			
342M/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80		0,07	5,76	3,96	3,24	0,79			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	0,32	23,33	1008,44		8,02	207,71	573,87	180,58	9,97			
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,14	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
<i>Всего за Четверг-1</i>																			
				80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86		15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43			

Дневник: Липница-1

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>Завтрак</b>																						
	Подпирожка на зеленюго горюшка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28							
	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46							
	Чай с лимонем с сахаром естени	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86							
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86							
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>4,3</b>	<b>22,33</b>	<b>10,68</b>	<b>52,15</b>	<b>395,52</b>	<b>0,31</b>	<b>47,18</b>	<b>46,50</b>	<b>3,04</b>	<b>114,95</b>	<b>233,14</b>	<b>84,31</b>	<b>6,63</b>							
<b>Второй завтрак</b>																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (якандарина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>							
<b>Обед</b>																						
	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50							
	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84							
	Котлеты рубленные на плите с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92							
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87							
	Копчет из сухофруктов со стенией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58							
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>6,7</b>	<b>24,46</b>	<b>27,22</b>	<b>80,24</b>	<b>667,02</b>	<b>0,36</b>	<b>30,05</b>	<b>438,47</b>	<b>7,60</b>	<b>143,80</b>	<b>445,36</b>	<b>110,12</b>	<b>5,87</b>							
<b>Полдник</b>																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (якандарина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>							
<b>Всего за Липница-1</b>				<b>58,97</b>	<b>49,18</b>	<b>182,98</b>	<b>1427,07</b>	<b>0,97</b>	<b>194,04</b>	<b>577,60</b>	<b>15,48</b>	<b>635,63</b>	<b>982,23</b>	<b>309,44</b>	<b>13,92</b>							

Детский центр: Пондешалине-2

№ п/п	Наименование дачей несагни, блнда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe													
<i>Земляк</i>																												
174/М/СД	Каша овсяная молочная из грушевой крупы со сметаной	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14													
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10													
4М	Булгур с отрубями маелами прокуткван, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81													
382/М/СД	Каша с яблоком со сметаной	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97													
	Фрукты (яблоки) потеры	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86													
<i>Итого за Земляк</i>															580	6,2	27,27	171,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88
<i>Виноград земляк</i>																												
	Смесь из грушефруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56													
	Яблукт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50														
	Фрукты (калдуриция)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15													
<i>Итого за Виноград земляк</i>															260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
<i>Овца</i>																												
52М	Салат из свежих отрубей	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80													
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,50	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84													
245/М/30/М/СД	Бифштекс из отрубей говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11													
171/М/СД	Каша гречневая раскатанная	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33	16,00		0,65	17,25	227,90	152,07	5,11													
342/М/СД	Компот из свежих яблок со сметаной	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79													
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	1,80		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17													
<i>Итого за Овца</i>															730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	517,37	225,56	10,82
<i>Поросок</i>																												
	Смесь из грушефруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56													
	Яблукт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50														
	Фрукты (калдуриция)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15													
<i>Итого за Поросок</i>															260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
				<b>Всего за Пондешалине-2</b>			70,57	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12										

Детский сад: Втропин-2

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71М	Полдничная каша из овсяной муки (сметана)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80			0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/СД	Плов из отварной говядины	250	3,3	32,50	16,87	39,09	438,33	0,16	1,50	280,00		2,55	43,52	447,86	58,77	4,85
379М/СД	Корейский салат с мясом со свеклой	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35				112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05				0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<i>Итого за Завтрак</i>		500	4,7	38,46	19,12	56,56	548,65	0,26	5,65	280,00		2,89	171,79	585,86	91,07	6,31
<i>Второй завтрак</i>																
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Корурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<i>Итого за Второй завтрак</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	34,50	3,86
<i>Обед</i>																
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32		0,43	20,44	34,44	23,96	0,49
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	225,22		1,51	56,87	47,84	18,54	0,73
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14		2,31	27,49	143,79	30,09	2,08
136М/СД	Овощи припущенные с мясом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00		0,66	43,38	87,80	60,04	1,11
349М/СД	Каша из сухофруктов со сметаной	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72			0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		750	5,0	22,64	20,76	59,55	521,74	0,37	46,22	4744,48		6,56	187,48	387,55	165,62	6,16
<i>Полдник</i>																
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<i>Итого за Полдник</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	34,50	3,86
<i>Всего за Втропин-2</i>				72,08	51,77	173,60	1461,92	0,85	84,69	5132,10		14,29	679,05	1259,14	365,70	20,19



Детские: Среда-2

№ рецеп.	Наименование пищи неслит, блонд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Зачипка</i>																			
223M/266M/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/20	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17				
377M/СД	Чай с лимонком со стевией	180	0,0	0,03	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86				
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
<i>Много за Зачипка</i>																			
		530	3,5	37,48	12,85	41,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	434,06	74,00	6,05				
<i>Витропй зачипка</i>																			
	Смесь на суходфруктоп	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (кандурипы)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
<i>Много за Витропй зачипка</i>																			
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Обед</i>																			
33M/СД	Салат на свежих с зеленым горошком	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79				
131K/СД	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	106,94	29,67	1,07				
255M/333M/СД	Печенй, по-строгопановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74				
171M/СД	Каша гречневая расплапанная	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
342M/СД	Компот на свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
<i>Много за Обед</i>																			
		730	6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,58	609,23	206,97	13,07				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь на суходфруктоп	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (кандурипы)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
<i>Много за Полдник</i>																			
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
				<b>Всего за Среда-2</b>															
				81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	1347,02	395,98	20,55				

Дополнение: Четверг-2

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
	Полгарнировка из овсяной севкиж (соль) (соль)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
292М/СД	Птица тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08			
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со сливок	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35		0,30	112,77	81,00	12,60	0,09			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	58,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
<i>Витаминизированный завтрак</i>		500	3,6	36,75	16,43	42,72	465,30	0,38	32,60	827,00	3,34	194,45	442,95	100,64	4,54			
<i>Витаминизированный завтрак</i>																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
<i>Витаминизированный завтрак</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
<i>Обед</i>																		
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинки	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48			
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46			
233М/28М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98			
143М/СД	Раци из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03			
342М/СД	Копченая на специях груша со сметаной	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
<i>Витаминизированный обед</i>		760	4,6	26,39	22,44	54,88	532,14	0,41	57,83	1368,63	6,25	250,86	515,02	150,68	5,94			
<i>Полдник</i>																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
<i>Витаминизированный полдник</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
<i>Витаминизированный полдник</i>				74,11	50,75	155,08	1388,97	1,00	117,24	2303,26	14,44	765,08	1243,69	360,33	18,21			

Дени/исследования: Патница-2

№ респ.	Наименование дичи исследлн, б/год	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Земляника</i>																			
	Подпрямка на зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46				
	Каша с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97				
	Фрукты (беленки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	43,00	14,10	1,17				
	<i>Итого за Землянку</i>	<i>600</i>	<i>4,7</i>	<i>25,95</i>	<i>12,62</i>	<i>56,63</i>	<i>445,19</i>	<i>0,35</i>	<i>45,45</i>	<i>46,62</i>	<i>3,04</i>	<i>220,52</i>	<i>330,56</i>	<i>108,67</i>	<i>6,74</i>				

*Виноград земляника*

	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50	
	Фрукты (маншариня)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	23,50	16,50	0,15
	<i>Итого за Виноград земляника</i>	<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>

*Обед*

	46M Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
	98M/СД Суп крестьянский с крупой на грином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96
	291M/СД Пицца из птицы	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08
	342M/СД Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>6,1</i>	<i>37,61</i>	<i>20,06</i>	<i>72,75</i>	<i>626,32</i>	<i>0,39</i>	<i>44,09</i>	<i>729,05</i>	<i>7,51</i>	<i>127,05</i>	<i>544,43</i>	<i>103,50</i>	<i>6,59</i>

*Полдник*

	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50	
	Фрукты (маншариня)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	23,50	16,50	0,15
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>
	<b>Всего за Патница-2</b>			<b>75,73</b>	<b>43,96</b>	<b>179,96</b>	<b>1436,04</b>	<b>1,04</b>	<b>206,35</b>	<b>868,29</b>	<b>15,40</b>	<b>724,15</b>	<b>1178,72</b>	<b>327,19</b>	<b>14,75</b>