

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

№ рецептуры по Сборнику блюдов 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			Хлебные единицы
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	<i>Первая неделя</i>													
	<i>Понедельник</i>													
	Завтрак													
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,34
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00	0,32
338	Фрукты	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		19,5	18,4	29,4	361	175	44	297	7,15	0,15	16,83	0,11	2,94
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00	1,57
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00	2,57
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	0,15
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38
338	Фрукты	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		16,2	13,8	78,4	503	89	79	188	7,40	1,09	22,00	0,00	7,84
	Итого:		35,7	32,2	107,8	864,0	264	123	485	14,55	1,24	38,83	0,11	10,78
	<i>Вторник</i>													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00	3,70
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00	0,09
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		38,4	9,5	49,0	436,0	55	228	357	7,96	0,37	5,96	0,06	4,90
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01	0,56
259	Жаркое по-домашнему	150	7,8	9,1	14,9	173	17	33	71	1,60	0,22	6,60	0,00	1,49
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	0,27
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		16,5	15,1	44,9	383	85	87	165	7,33	0,48	39,40	0,01	4,49
	Итого:		54,9	24,7	93,9	819,0	140	315	522	15,29	0,85	45,36	0,07	9,39
	Среда													
	Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,00	0,28
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	0,27
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		14,7	15,4	44,9	376	50	45	111	3,93	0,13	18,20	0,00	4,49
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	200	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02	2,17
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00	1,29
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	1,21
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	0,15
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		21,1	22,6	69,9	567	214	80	286	7,40	0,63	32,60	0,12	6,99
	Итого:		35,8	38,0	114,8	943,0	264	125	397	11,33	0,76	50,80	0,12	11,48
	Четверг													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	0,27
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Всего:		23,7	19,2	60,3	510,0	58	171	292	9,35	0,54	28,60	0,00	6,03
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01	0,87
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02	0,75
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	1,54

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00	0,27
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		21,1	21,2	59,0	510	102	82	385	9,48	0,66	56,30	0,03	5,90
	Итого:		44,8	40,5	119,3	1020	160	253	677	18,83	1,20	84,90	0,03	11,93
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02	0,79
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		17,7	22,1	61,2	513	195	55	175	3,10	0,14	0,35	0,02	6,12
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01	0,94
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04	1,15
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	1,21
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00	0,00	0,13
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		27,5	26,6	56,0	582	122	89	191	7,72	0,71	21,83	0,15	5,60
	Итого:		45,2	48,7	117,2	1095	317	144	366	10,82	0,85	22,18	0,17	11,72
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00	1,59
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	1,54
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		14,1	19,8	55,4	457	70	65	149	6,85	0,38	48,30	0,00	5,54
	Обед													

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	1,4	4,0	6,2	66	27	15	38	0,64	0,16	15,20	0,00	0,62
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01	0,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		23,6	22,7	69,3	576	107	192	298	11,14	0,55	41,80	0,01	6,93
	Итого:		37,7	42,5	124,7	1033	177	257	447	17,99	0,93	90,10	0,01	12,47
	Вторник													
	Завтрак													
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02	0,79
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		21,9	26,6	49,8	525	353	75	281	3,85	0,19	15,47	0,07	4,98
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/200	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02	0,02
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
ТТК 270	Гороховое пюре	150	15,6	5,9	26,0	220	63	61	154	4,83	0,33	0,00	0,00	2,60
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		39,7	18,7	60,4	573	126	125	287	11,12	0,78	26,90	0,02	6,04
	Итого:		61,6	45,3	110,2	1098	479	200	568	14,97	0,97	42,37	0,09	11,02
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	0,01
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03	0,00
291	Плов из индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00	3,40
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		12,8	23,8	69,6	543	160	47	159	5,52	0,32	14,17	0,07	6,96
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	22	24	75	1,00	0,20	7,70	0,01	1,74
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01	0,06
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	1,21
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		24,4	12,0	43,4	380	107	94	308	5,00	0,48	28,50	0,12	4,34
	Итого:		37,2	35,8	113,0	923,0	267,0	140,5	467,0	10,5	0,8	42,7	0,2	11,3
	Четверг													
	Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,00	0,28
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		16,0	14,3	52,4	403	63	37	78	6,00	0,19	11,70	0,00	5,24
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,2	5,2	13,8	119	13	18	57	0,70	0,20	6,80	0,00	1,38
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	1,50
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		24,8	29,0	81,4	686	94	69	227	6,10	0,50	33,16	0,04	8,14
	Итого:		40,8	43,3	133,8	1089	157	106	305	12,10	0,69	44,86	0,04	13,38
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		24,8	26,7	68,5	614	68	157	277	9,70	0,59	11,10	0,00	6,85
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	205	1,8	5,6	8,0	89	30	15	37	1,00	0,15	7,30	0,01	0,80
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21,6	15,0	11,2	266	15	80	156	1,90	0,10	1,50	0,10	1,12
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	1,21
306	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00	0,20
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		29,8	26,7	55,0	579	130	143	314	8,31	0,44	28,00	0,21	5,50
	Итого:		54,6	53,4	123,5	1193	198	300	591	18,01	1,03	39,10	0,21	12,35
	Третья неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,34
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00	0,32
338	Фрукты	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		19,5	18,4	29,4	361	175	44	297	7,15	0,15	16,83	0,11	2,94
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00	1,57
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00	3,71
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	0,15
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		19,2	16,9	76,0	534	87	89	291	7,70	0,49	22,60	0,00	7,60
	Итого:		38,7	35,3	105,4	895	262	133	588	14,85	0,64	39,43	0,11	10,54
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

ТТК552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	763	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00	3,98
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		19,1	27,7	53,2	538	946	29	168	3,25	0,16	15,22	0,05	5,32
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	37	19	48	1,00	0,18	9,50	0,01	0,87
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	90/50	14,2	7,6	8,6	160	126	11	104	0,50	0,07	0,90	0,30	0,86
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10	1,45
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		22,4	19,1	45,1	443,0	240	79	275	5,10	0,38	25,90	0,41	4,51
	Итого:		41,5	46,8	98,3	981	1186	108	443	8,35	0,54	41,12	0,46	9,83
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,10	1,68
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		31,9	26,1	58,1	595	231	104	303	5,15	0,44	16,52	0,15	5,81
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02	1,40
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,30	0,30	8,20	0,00	1,87
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		24,6	14,0	46,0	410	69	85	156	5,54	0,59	24,80	0,02	4,60
	Итого:		56,5	40,1	104,1	1005	300	189	459	10,69	1,03	41,32	0,17	10,41
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	1,50

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		27,9	36,0	62,6	684	221	158	374	6,55	0,47	0,48	0,09	6,26
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/200	6,5	4,9	16,9	137	15	21	174	1,00	0,20	6,90	0,00	1,69
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30	0,30
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		29,6	19,9	72,5	596	206	121	463	7,30	0,34	33,20	3,30	7,25
	Итого:		57,5	55,9	135,1	1280	427	279	837	13,85	0,81	33,68	3,39	13,51
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00	0,52
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		23,2	21,0	57,3	518	65	54	165	6,50	0,33	26,60	0,00	5,73
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	17	26	56	0,90	0,13	4,20	0,01	0,56
284	Запеканка картофельная с мясом	150	11,0	9,2	15,8	189	14	33	107	1,40	0,10	3,20	0,00	1,58
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		19,6	15,2	45,5	398	80	85	199	7,10	0,36	33,50	0,01	4,55
	Итого:		42,8	36,2	102,8	916	145	139	364	13,60	0,69	60,10	0,01	10,28
	Четвертая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02	0,79
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		23,6	25,2	49,2	518	358	71	254	4,15	0,29	15,47	0,07	4,92
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	200	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02	2,17
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01	0,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		25,6	23,1	74,0	606	166	182	330	9,10	0,73	25,00	0,03	7,40
	Итого:		49,2	48,3	123,2	1124	524	253	584	13,25	1,02	40,47	0,10	12,32
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
291	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00	1,82
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		16,2	28,8	42,3	603	280	56	242	6,35	0,13	18,92	0,05	4,23
	Обед													
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03	0,77
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	0,15
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		23,6	22,4	68,9	573	100	56	171	7,30	0,69	32,10	0,03	6,89

	Итого:		39,8	51,2	111,2	1176	380	112	413	13,65	0,82	51,02	0,08	11,12
	Среда													
	Завтрак													
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60	0,33
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00	2,85
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		20,4	15,2	55,9	443	202	87	268	6,20	0,14	26,30	3,60	5,59
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01	0,94
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40	1,84
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	1,21
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		23,3	21,0	63,9	659	154	106	334	7,22	0,71	16,68	4,51	6,39
	Итого:		43,7	36,2	119,8	1102	356	193	602	13,42	0,85	42,98	8,11	11,98
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	0,00
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02	0,79
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00	3,66
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		26,7	27,6	57,9	586	367	196	420	7,85	0,39	15,47	0,07	5,79
	Обед													
ТТК 83	Суп Министроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30	1,08
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21,6	15,0	11,2	266	15	80	156	1,90	0,10	1,50	0,10	1,12
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	2,79
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01

ДИАБЕТ (диета № 9) 1-4 кл

	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		32,5	25,0	73,9	762	176	228	553	7,48	0,56	40,60	0,40	7,39
	Итого:		59,2	52,6	131,8	1348	543	424	973	15,33	0,95	56,07	0,47	13,18
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01	1,19
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10	1,45
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		21,9	19,4	50,4	577	96	76	191	6,60	0,29	11,80	0,11	5,04
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01	1,38
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01	2,95
306	Горошек зелёный консервированный	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00	0,39
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	1,08
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	1,08
	Всего:		21,9	18,1	68,9	528	84	62	214	6,90	0,39	23,60	0,02	6,89
	Итого:		43,8	37,5	119,3	1105	180	138	405	13,50	0,68	35,40	0,13	11,93
	Итого по меню:		921,0	844,4	2309,1	21009	6725	3931	10493	274,90	17,34	942,76	14,07	230,91
	среднее за день		46,1	42,2	115,5	1050	336	197	525	13,75	0,87	47,14	0,70	11,55

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова