СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Гимназия №39

им. Рабиевского А. М.

_____ А. Р. Галиева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г.Уфа Республики Башкортостан

_____ И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях (сахарный диабет)

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	7,6	4,7	44,48	250,78	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			20,84	16,35	70,63	512,36	0,24	2,02	82,50	3,09	34,47	101,72	26,68	2,14
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	20	5,52	4,87	0,23	66,43	0,02	0,66	10,08	0,08	5,25	41,25	5,09	0,35
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			22,57	23,75	78,82	618,31	0,36	20,16	527,34	6,08	105,84	341,52	92,21	6,13
Итого за день			43,41	40,10	149,45	1130,67	0,60	22,18	609,84	9,17	140,31	443,24	118,89	8,27

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,61	328,29	1,44	126,96	276,93	21,44	3,13
470,52	Каша пшенная молочная с маслом (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			28,93	27,84	49,74	567,08	0,44	2,15	367,76	2,11	355,33	469,61	89,42	5,25
Обед														
129,28	Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			24,08	20,45	60,66	522,12	0,68	33,03	902,71	5,98	94,56	309,20	105,60	5,90
Итого за день			53,01	48,29	110,40	1089,20	1,12	35,18	1270,47	8,09	449,89	778,81	195,02	11,15

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
85,01	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	80	11	12,89	3,37	173,05	0,06	3,16	27,86	1,82	14,24	86,23	12,46	0,82
175,49	Каша гречневая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			18,96	18,26	42,24	407,00	0,37	3,16	51,24	2,73	37,68	257,25	112,95	4,70
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	46,64	44,33	20,56	0,68
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			23,25	30,89	61,61	616,41	0,28	34,40	682,45	8,26	80,23	286,37	80,09	3,26
Итого за день			42,21	49,15	103,85	1023,41	0,65	37,56	733,69	10,99	117,91	543,62	193,04	7,96

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,45	Рыба запеченная с овощами	90	8,74	7,97	4,47	125,16	0,07	1,65	218,26	2,5	39,51	138,56	33,75	0,62
548,02	Каша кукурузная с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			14,81	19,66	48,85	430,69	0,25	1,65	299,88	3,46	63,31	228,71	59,37	2,73
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
108,02	Мясо птицы отварное (на суп)	20	5,52	4,87	0,23	66,43	0,02	0,66	10,08	0,08	5,25	41,25	5,09	0,35
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15
470,61	Каша пшенная вязкая с маслом	165	4,64	4,95	26,67	169,85	0,17		23,7	0,17	13,84	94,7	33,31	1,1
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			25,19	24,55	82,15	649,13	0,46	25,21	292,98	3,14	68,64	263,65	101,39	6,25
Итого за день			40,00	44,21	131,00	1079,82	0,71	26,86	592,86	6,60	131,95	492,36	160,76	8,98

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232,62	Пудинг творожный (б/сах)	75	12,5	5,06	6,8	124,94	0,04	0,52	39,12	0,54	113,89	145,85	16,38	0,45
470,52	Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/сах)	155	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			21,34	12,53	48,99	395,44	0,35	1,46	78,59	1,21	223,26	338,53	70,36	2,47
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11
236	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,76	4,58	39,55	226,59	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			23,94	24,79	82,51	647,92	0,35	33,90	375,48	5,61	104,57	248,70	69,71	6,30
Итого за день			45,28	37,32	131,50	1043,36	0,70	35,36	454,07	6,82	327,83	587,23	140,07	8,77

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,05	Плов из мяса птицы (филе ЦБ)*	220	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			20,68	24,55	68,35	575,47	0,26	15,04	277,28	5,98	148,72	293,94	70,29	4,90
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			22,69	20,31	72,18	562,34	0,55	6,20	697,36	4,20	82,39	209,11	77,24	5,31
Итого за день			43,37	44,86	140,53	1137,81	0,81	21,24	974,64	10,18	231,11	503,05	147,53	10,21

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,12	Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/сах)	185	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			14,75	20,58	46,82	433,60	0,34	1,61	108,27	0,81	330,77	255,68	73,48	2,21
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
684,69	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	12,4	15,48	24,78	287,96	0,2	28,83	301,97	3,35	29,1	154,34	44,82	1,93
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			17,53	18,94	54,76	458,19	0,43	40,33	503,67	5,15	57,96	263,49	94,56	4,16
Итого за день			32,28	39,52	101,58	891,79	0,77	41,94	611,94	5,96	388,73	519,17	168,04	6,37

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,42	8,99	37,67	270,02	0,09	0,08	58,39	0,91	128,49	116,27	14,96	0,97
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			12,34	16,98	68,87	476,92	0,24	11,08	108,89	1,74	157,19	170,37	37,46	4,31
Обед														
54,05	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	6,03	12,6	112,49	0,06	6,85	256,88	2,42	22,08	62,46	17,85	0,65
445,64	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			18,71	21,82	69,20	547,50	0,25	8,87	353,50	4,86	50,93	156,02	47,16	2,92
Итого за день			31,05	38,80	138,07	1024,42	0,49	19,95	462,39	6,60	208,12	326,39	84,62	7,23

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,61	328,29	1,44	126,96	276,93	21,44	3,13
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			19,37	24,72	16,98	366,68	0,22	0,61	373,29	2,05	138,06	318,93	34,04	4,05
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			17,20	20,31	68,29	524,85	0,37	32,37	395,81	4,27	89,08	228,31	131,23	7,34
Итого за день			36,57	45,03	85,27	891,53	0,59	32,98	769,10	6,32	227,14	547,24	165,27	11,39

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99
175,54	Каша гречневая вязкая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			20,37	19,47	42,40	424,17	0,36	3,45	245,23	3,38	40,16	263,41	111,56	4,65
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
131,04	Плов из мяса птицы	200	19,1	25,72	41,79	474,35	0,12	4,38	275,3	5,79	24,89	203,04	46,93	1,68
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			25,21	29,51	94,86	743,91	0,39	31,88	483,05	7,86	70,07	317,69	93,70	6,01
Итого за день			45,58	48,98	137,26	1168,08	0,75	35,33	728,28	11,24	110,23	581,10	205,26	10,66
Итого за период			412,76	436,26	1228,91	10480,09	7,19	308,58	7207,28	81,97	2333,22	5322,21	1578,50	90,99
Итого за период			41,28	43,63	122,89	1048,01	0,72	30,86	720,73	8,20	233,32	532,22	157,85	9,10