



МЕНЮ

Диетическое без сахара, безлактозное и безглютеновое меню Виктория Гальченко 12-18 лет с 20.04.2026

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (без сахара) 150	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ И КУРАГОЙ (без сахара) 250	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 200	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ 150	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (без сахара) 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 250	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ (без сахара) 250
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ 160	ЧАЙ (без сахара) 200	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ 100	ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5
ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ЧАЙ (без сахара) 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50	ЧАЙ (без сахара) 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40			ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50		
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250/25	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ (без сметаны) 250/25	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ С КУРИЦЕЙ (без сметаны) 250/25	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (без сметаны) 250	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ (без сметаны) 250/25	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 50	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста) 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста) 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (морковь) 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250/25
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 230	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ 60	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕННЫМ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ. БЕЗ КОСТИ) 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (без сахара) 200	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ 100	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый "ВИТОШКА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый "ВИТОШКА" 200	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40				ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 40	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
Диетическое без сахара, безлактозное и безглютеновое меню Виктория

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120													-120	0				
Хлеб витаминизированный	200		90	90	90	80		90	100	90	50	680	68	-132	34	5,4	0,5	35,4	234,6
Мука пшеничная	20													-20	0				
Крупы, бобовые	50	19,6	53,4	64	24,4	63	43,8	32,6	69	44,6	61,9	476,3	47,6	-2,4	95	5,0	1,1	30,1	148,3
Макаронные изделия	20													-20	0				
Картофель	187	82,1	149,2	235	169	235,4	82,1	235,2	191,3	200	170,1	1749,4	174,9	-12,1	94	3,4	0,7	27,7	130,7
Овощи свежие, зелень	320	307,2	276,9	146,8	153,2	148,6	346,4	127,7	158	190,5	286,8	2142,1	214,2	-105,8	67	3,1	0,2	14,8	69,8
Фрукты (плоды) свежие	185	224	4,9		4,9	17,6	164,9		107,9	17,6	4,9	546,7	54,7	-130,3	30	0,2	0,2	5,0	24,6
Фрукты (плоды) сухие	20			36	27	26	8	27		26	40	190	19	-1	95	0,6	0,1	9,8	37,6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200													-200	0				
смесь сух с вит. "Витошка"	4		20						20			40	4		100			3,9	15,6
Мясо 1 категории	78	129	80		201,8	132,6	80		105,3		50	778,7	77,9	-0,1	100	14,1	12,1		164,7
Цыплята (цыплята-бройлеры потрош. 1 кат.)	53			33,1	204,4					231,8		469,3	46,9	-6,1	89	7,3	6,4		86,5
Рыба филе	77	100		115,3			112,5	120			61,7	509,5	51	-26	66	7,4	0,5		35,6
Молоко массовая доля 2,5%	350													-350	0				
Кисломолочные продукты	180													-180	0				
Творог	60													-60	0				
Сыр	15													-15	0				
Сметана	10													-35	0				
Масло сливочное	35													-35	0				
Масло растительное	18	21,6	13,7	15,6	12,8	8,9	13,2	16,1	14,8	14,7	24,4	155,8	15,6	-2,4	87		15,1		136,0
Яйцо, шт	1		1,7		0,521				0,06	3,625		5,906	0,591	-0,409	59	3,1	2,9	0,2	39,7
Сахар	35													-35	0				
Кондитерские изделия	15													-15	0				
Чай	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	-1	50	0,2	0,1	0,1	1,5
Какао	1,2													-1,2	0				
Кофейный напиток	2													-2	0				
Дрожжи хлебопекарные	0,3													-0,3	0				
Крахмал	4						11					11	1,1	-2,9	28			2,3	9,2
Соль	5	1,8	2,1	3,2	1,3	1,2	3,3	2,3	2,1	2,3	2,9	22,5	2,3	-2,7	45				

Специи	2													-2	0				
Субпродукты	40				72,1						72,1	7,2		-32,8	18	1,2	0,2		6,8
																51,0	40,1	129,3	1 141,2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (без сахара)	150	1,90	4,71	13,17	101,32	0,03	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	10,71	12,61	33,28	0,35	29,27	0,53	0,01	0,00	54-21К-2020	2021
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	160	0,84	3,74	16,47	106,96	0,05	6,76	0,37	2,46	0,00	0,04	31,30	17,68	24,80	3,33	480,80	4,10	0,03	0,00	387	2012
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,05	0,07	1,47	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	11.10а	2020
Итого за прием пищи:	510	2,93	8,50	29,71	209,75	0,08	6,80	0,37	4,62	0,00	0,05	54,57	36,05	65,50	4,42	535,47	4,63	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,12	4,93	7,75	78,77	0,02	3,07	0,00	2,21	0,00	0,03	25,58	15,21	29,80	0,97	221,18	5,38	0,02	0,00	31/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	16,38	3,64	14,58	159,96	0,17	7,89	0,21	1,47	0,00	0,14	60,95	67,84	245,75	1,59	924,58	154,91	0,03	0,00	ттк №1	2021
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	25,79	26,37	9,73	375,02	0,10	23,38	0,04	3,57	0,00	0,18	74,32	45,60	247,53	4,22	711,70	14,11	0,08	0,00	262	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (без сахара)	200	0,25	0,25	6,08	29,18	0,02	2,56	0,00	0,40	0,00	0,01	16,19	6,16	6,34	1,27	178,44	1,28	0,01	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	800	43,54	35,19	38,14	642,93	0,31	36,90	0,25	7,65	0,00	0,36	177,04	134,81	529,42	8,05	2 035,90	175,68	0,14	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	75																				
Всего за день:		46,47	43,69	67,85	852,68	0,39	43,70	0,62	12,27	0,00	0,41	231,61	170,86	594,92	12,47	2 571,37	180,31	0,18	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	200	12,42	11,94	25,27	258,11	0,19	18,16	0,24	3,14	1,58	0,34	61,04	49,13	207,29	3,44	1 076,49	22,95	0,05	0,00	260	2004
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,00	3,00	17,50	0,06	5,00	0,00	0,60	0,00	0,03	10,00	10,50	31,00	0,35	49,50	0,00	0,00	0,00	56/3	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/5	0,23	0,05	0,22	3,09	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,33	6,29	8,39	0,79	33,42	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	18,10	12,39	54,50	451,20	0,33	23,99	0,24	4,72	1,58	0,41	96,87	82,42	288,68	5,58	1 223,91	22,95	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны)	250/25	1,59	2,59	9,55	66,48	0,06	7,46	0,26	1,24	0,00	0,05	43,27	22,61	43,74	1,09	309,97	5,35	0,03	0,00	110	2004
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,65	0,05	3,60	17,50	0,03	2,50	1,25	0,32	0,00	0,04	25,50	19,00	27,50	0,50	100,00	2,50	0,03	0,00	54-273-2020	2020
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	4,33	6,37	28,21	187,73	0,10	0,00	0,00	2,52	0,00	0,03	17,05	24,14	105,08	1,77	102,61	0,00	0,00	0,03	302	2004
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100	15,03	14,60	6,06	215,76	0,04	0,00	0,00	1,42	0,00	0,08	11,58	18,58	132,91	1,84	269,80	5,88	0,04	0,00	15/8	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	тк№24	2022
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	845	24,76	23,93	87,62	703,47	0,59	29,96	121,51	8,62	1,68	0,56	115,60	99,53	342,83	6,00	834,58	13,73	0,10	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		42,86	36,32	142,12	1 154,67	0,92	53,95	121,75	13,34	3,26	0,97	212,47	181,95	631,51	11,58	2 058,49	36,68	0,15	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ И КУРАГОЙ (без сахара)	250	6,95	8,47	37,61	245,92	0,20	0,00	0,00	3,99	0,00	0,05	38,89	70,42	175,00	2,15	195,37	3,54	0,03	0,00	54-31к-2020	2021
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,65	0,05	3,60	17,50	0,03	2,50	1,25	0,32	0,00	0,04	25,50	19,00	27,50	0,50	100,00	2,50	0,03	0,00	54-27з-2020	2020
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,05	0,07	1,47	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	11.10а	2020
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	11,74	8,97	67,29	437,39	0,31	2,54	1,25	5,29	0,00	0,13	88,45	111,68	251,92	4,39	385,27	6,04	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ (без сметаны)	250/25	7,13	7,75	16,90	165,73	0,10	6,66	0,21	1,53	0,00	0,09	27,39	28,73	96,44	1,23	538,55	5,79	0,06	0,00	132	2004
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста)	60	1,11	2,10	3,31	35,48	0,02	11,38	0,00	0,92	0,00	0,03	27,31	9,10	17,66	0,57	116,92	1,90	0,01	0,00	320	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,10	3,53	25,30	145,66	0,14	12,80	0,01	1,42	0,00	0,09	16,39	33,24	83,98	1,46	908,85	8,00	0,05	0,00	54-23г-2020	2020
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16,82	3,44	0,33	103,63	0,08	0,97	0,01	1,36	0,00	0,09	42,53	51,33	223,78	0,80	490,62	173,06	0,00	0,00	245	2012
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,34	0,15	4,65	23,02	0,02	95,79	0,18	0,00	0,00	0,06	19,85	5,13	3,33	0,59	11,49	0,00	0,00	0,00	11.14	2020
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	855	31,66	17,29	71,29	611,52	0,42	127,60	0,41	6,01	0,00	0,38	142,67	140,73	458,79	5,45	2 118,03	188,75	0,12	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																				
Всего за день:		43,40	26,26	138,58	1 048,91	0,73	130,14	1,66	11,30	0,00	0,51	231,12	252,41	710,71	9,84	2 503,30	194,79	0,18	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	200	40,15	39,78	10,12	558,87	0,10	0,00	0,04	4,17	0,48	0,29	26,77	44,11	356,83	4,93	703,07	19,13	0,11	0,00	297	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/5	0,23	0,05	0,22	3,09	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,33	6,29	8,39	0,79	33,42	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	455	44,33	40,23	36,35	734,46	0,18	0,83	0,04	5,15	0,48	0,33	52,60	66,90	407,22	6,72	800,99	19,13	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ С КУРИЦЕЙ (без сметаны)	250/25	7,75	8,67	13,63	160,39	0,10	8,26	0,21	2,09	0,00	0,08	39,53	28,76	95,35	1,30	334,97	4,72	0,05	0,00	33/2	2015
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	0,98	0,07	5,95	27,47	0,01	6,54	0,00	0,09	0,00	0,03	32,30	16,19	28,12	0,92	188,95	4,58	0,01	0,00	54-283-2020	2020
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,82	26,77	25,74	462,59	0,25	13,97	0,49	2,08	0,00	0,29	53,30	66,11	314,19	3,44	1 294,12	15,62	0,23	0,00	3/9	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,24	0,13	15,76	53,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	639	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	825	42,95	35,96	81,88	841,95	0,42	28,77	0,70	5,04	0,00	0,42	142,43	126,06	471,26	6,46	1 870,24	24,92	0,29	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																				
Всего за день:		87,28	76,19	118,23	1 576,41	0,60	29,60	0,74	10,19	0,48	0,75	195,03	192,96	878,48	13,18	2 671,23	44,05	0,40	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,28	3,86	43,39	227,55	0,04	0,00	0,00	1,79	0,00	0,03	11,55	29,64	85,45	0,58	63,45	0,88	0,00	0,00	512	2004
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	24,01	20,58	0,60	283,06	0,05	0,23	0,07	0,79	0,00	0,14	12,95	25,12	203,29	2,94	446,53	9,85	0,06	0,00	273	2012
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,05	0,07	1,47	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	11.10a	2020
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	31,64	24,81	64,86	650,08	0,15	0,27	0,07	3,36	0,00	0,20	46,26	73,72	329,76	5,06	586,98	10,73	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																				
Обед																					
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны)	250/20	1,56	3,09	8,28	65,89	0,04	10,91	0,23	1,41	0,00	0,05	39,51	19,03	37,79	0,86	277,30	3,58	0,02	0,00	124	2004
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,78	0,06	4,32	21,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	54-273-2020	2020
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	230	16,09	5,23	34,30	249,25	0,34	26,78	4,52	2,13	0,00	1,24	28,48	55,40	297,76	6,05	1 409,29	15,41	0,19	0,02	291	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара)	200	0,65	0,20	18,13	76,97	0,04	0,70	0,00	0,11	0,00	0,02	29,93	13,08	32,21	1,06	267,27	0,35	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	22,24	8,90	85,83	551,11	0,52	41,39	6,24	4,81	0,00	1,37	137,72	123,51	434,36	9,37	2 125,46	22,34	0,24	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Всего за день:		53,88	33,71	150,69	1 201,19	0,67	41,66	6,31	8,17	0,00	1,57	183,98	197,23	764,12	14,43	2 712,44	33,07	0,30	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ	150	4,93	3,42	27,90	155,00	0,12	0,00	0,00	1,88	0,00	0,02	21,52	30,40	83,50	1,20	142,31	1,58	0,01	0,00	54-27к-2020	2020
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	160	0,84	3,74	16,47	106,96	0,05	6,76	0,37	2,46	0,00	0,04	31,30	17,68	24,80	3,33	480,80	4,10	0,03	0,00	387	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/5	0,23	0,05	0,22	3,09	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,33	6,29	8,39	0,79	33,42	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
Итого за прием пищи:	515	6,00	7,21	44,59	265,05	0,17	7,59	0,37	4,34	0,00	0,07	67,15	54,37	116,69	5,32	656,53	5,68	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	18,20	3,75	14,58	168,69	0,18	7,98	0,21	1,50	0,00	0,14	64,54	73,30	269,61	1,66	977,06	173,66	0,03	0,00	ттк №1	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,99	3,16	13,06	92,77	0,08	39,00	0,29	1,53	0,00	0,09	110,00	39,85	73,34	2,21	464,95	7,43	0,03	0,00	54-19г-2020	2020
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	0,98	0,07	5,95	27,47	0,01	6,54	0,00	0,09	0,00	0,03	32,30	16,19	28,12	0,92	188,95	4,58	0,01	0,00	54-28а-2020	2020
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100	15,03	14,60	6,06	215,76	0,04	0,00	0,00	1,42	0,00	0,08	11,58	18,58	132,91	1,84	269,80	5,88	0,04	0,00	15/8	2015
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,23	8,04	100,00	2,35	1,68	0,29	11,53	1,94	4,50	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	648	2004
Итого за прием пищи:	810	38,20	21,58	62,45	596,84	0,54	61,56	100,50	6,89	1,68	0,63	229,95	149,86	508,48	6,63	1 901,33	191,55	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	69																				
Всего за день:		44,20	28,79	107,04	861,89	0,71	69,15	100,87	11,23	1,68	0,70	297,10	204,23	625,17	11,95	2 557,86	197,23	0,15	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (без сахара)	250	3,15	4,26	21,92	136,39	0,07	0,00	0,00	2,04	0,00	0,02	17,72	20,97	55,26	0,58	48,69	0,88	0,01	0,00	54-21К-2020	2021
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,05	0,07	1,47	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	11.10a	2020
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	7,29	4,71	48,00	310,36	0,15	0,04	0,00	3,02	0,00	0,06	41,78	43,23	104,68	2,32	138,59	0,88	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (без сметаны)	250	2,05	5,18	14,95	113,79	0,10	10,20	0,20	2,27	0,00	0,06	31,18	24,75	55,25	1,05	501,07	5,15	0,03	0,00	11/2	2015
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (капуста)	60	1,11	2,10	3,31	35,48	0,02	11,38	0,00	0,92	0,00	0,03	27,31	9,10	17,66	0,57	116,92	1,90	0,01	0,00	320	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕННЫМ	180	3,10	3,24	25,33	143,19	0,14	12,82	0,01	1,29	0,00	0,09	16,41	33,29	84,08	1,46	909,99	8,01	0,05	0,00	54-23г-2020	2020
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,57	3,49	0,78	108,95	0,08	1,17	0,08	1,39	0,00	0,09	44,11	54,78	235,30	0,86	521,53	180,36	0,00	0,00	242	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,24	0,13	15,76	53,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	639	2004	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	28,23	14,46	80,93	592,91	0,40	35,57	0,29	6,65	0,00	0,29	136,31	136,92	425,89	4,74	2 101,71	195,42	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66																				
Всего за день:		35,52	19,17	128,93	903,27	0,55	35,61	0,29	9,67	0,00	0,35	178,09	180,15	530,57	7,06	2 240,30	196,30	0,10	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,03	4,25	41,56	240,34	0,23	0,00	0,00	5,85	0,00	0,12	18,21	125,22	185,45	4,36	262,56	2,28	0,02	0,00	181	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,40	3,31	9,79	73,12	0,02	4,12	0,01	1,91	0,00	0,02	14,83	7,42	10,25	2,04	286,34	2,06	0,01	0,00	674	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/5	0,23	0,05	0,22	3,09	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,33	6,29	8,39	0,79	33,42	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	12,61	8,01	77,58	489,05	0,33	4,95	0,01	8,74	0,00	0,18	58,87	155,43	246,09	8,19	646,82	4,34	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,50	8,88	18,31	178,63	0,12	8,88	0,41	2,52	0,06	0,10	32,75	34,23	105,34	1,74	702,56	8,41	0,05	0,00	16/2	2015
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	60	0,98	0,07	5,95	27,47	0,01	6,54	0,00	0,09	0,00	0,03	32,30	16,19	28,12	0,92	188,95	4,58	0,01	0,00	54-283-2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,65	17,13	19,04	299,69	0,14	8,88	0,86	2,48	0,00	0,17	40,28	50,62	204,64	3,20	909,05	13,29	0,10	0,00	54-29К-2020	2021
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК№24	2022
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	29,08	26,48	88,71	756,29	0,65	44,30	121,27	8,41	1,74	0,67	125,83	119,54	380,10	6,86	1 865,66	26,28	0,16	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		41,69	34,49	166,29	1 245,34	0,98	49,25	121,28	17,15	1,74	0,85	184,70	274,97	626,19	15,05	2 512,48	30,62	0,19	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	250	23,49	22,54	32,04	424,60	0,25	21,60	0,31	4,98	3,37	0,60	105,06	57,72	340,34	5,04	1 310,74	40,82	0,05	0,00	264	2004
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,05	0,07	1,47	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	11.10a	2020
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	27,63	22,99	58,12	598,57	0,33	21,64	0,31	5,96	3,37	0,64	129,12	79,98	389,76	6,78	1 400,64	40,82	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ (без сметаны)	250/25	6,73	7,09	9,55	127,52	0,08	7,72	0,27	1,34	0,00	0,09	47,21	27,64	86,13	1,43	388,13	6,67	0,06	0,00	110	2004
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (морковь)	60	0,80	2,10	4,41	39,77	0,03	1,26	1,26	1,28	0,00	0,03	29,01	21,62	31,31	0,57	126,40	3,16	0,03	0,00	320	2012
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ. БЕЗ КОСТИ)	120	30,90	26,99	0,39	367,78	0,12	1,76	0,06	0,61	0,00	0,21	28,83	30,98	257,41	2,13	476,62	8,08	0,21	0,00	1/9	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	4,33	6,37	28,21	187,73	0,10	0,00	0,00	2,52	0,00	0,03	17,05	24,14	105,08	1,77	102,61	0,00	0,00	0,03	302	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара)	200	0,65	0,20	18,13	76,97	0,04	0,70	0,00	0,11	0,00	0,02	29,93	13,08	32,21	1,06	267,27	0,35	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	875	46,57	43,07	81,49	937,77	0,43	11,44	1,59	6,64	0,00	0,40	161,23	130,66	545,74	7,76	1 412,63	18,26	0,30	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		74,20	66,06	139,61	1 536,34	0,76	33,08	1,90	12,60	3,37	1,04	290,35	210,64	935,50	14,54	2 813,27	59,08	0,35	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ (без сахара)	250	9,25	6,98	50,89	280,32	0,20	0,00	0,00	3,71	0,00	0,02	27,50	48,26	130,84	1,71	131,32	2,79	0,02	0,00	54-28к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/5	0,23	0,05	0,22	3,09	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,33	6,29	8,39	0,79	33,42	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	13,43	7,43	77,12	455,91	0,28	0,83	0,00	4,69	0,00	0,06	53,33	71,05	181,23	3,50	229,24	2,79	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,78	7,87	10,82	119,67	0,02	4,90	0,00	3,53	0,00	0,04	40,80	24,26	47,54	1,55	352,80	8,58	0,02	0,00	28/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/25	11,44	10,65	19,39	218,56	0,15	9,60	0,20	1,53	0,00	0,14	28,43	38,35	144,14	2,28	840,03	10,03	0,06	0,00	77	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,60	3,82	16,28	108,55	0,09	12,84	1,08	1,96	0,00	0,07	54,72	38,33	76,15	1,50	531,39	7,16	0,06	0,00	27/3	2015
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,42	5,71	2,93	102,33	0,07	1,49	0,46	2,56	0,00	0,07	38,89	37,06	138,06	0,76	330,51	94,13	0,01	0,00	4/7	2015
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,34	0,15	4,65	23,02	0,02	95,79	0,18	0,00	0,00	0,06	19,85	5,13	3,33	0,59	11,49	0,00	0,00	0,00	11.14	2020
Итого за прием пищи:	855	25,58	28,20	54,07	572,13	0,35	124,62	1,92	9,58	0,00	0,38	182,69	143,13	409,22	6,68	2 066,22	119,90	0,15	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Всего за день:		39,01	35,63	131,19	1 028,04	0,63	125,45	1,92	14,27	0,00	0,44	236,02	214,18	590,45	10,18	2 295,46	122,69	0,17	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	508,51	400,31	1 290,53	11 408,74	6,94	611,59	357,34	120,19	10,53	7,59	2 240,47	2 079,58	6 887,62	120,28	24 936,20	1 094,82	2,17	0,08
Среднее значение за период	50,85	40,03	129,05	1 140,87	0,69	61,16	35,73	12,02	1,05	0,76	224,05	207,96	688,76	12,03	2 493,62	109,48	0,22	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.8	31.6	50.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
безлактозное и безглютеновое меню Виктория Гальченко 12-	507	831