

Рацион диабет

| с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|---------------|--------------|---------------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | <i>Прием пищи наименование блюда</i> | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества, г</i> | | | <i>Витамин, мг</i> | | | | | <i>Минеральные вещ-ва, мг</i> | | | | <i>ЭЦ</i> |
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Бета-каротин | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 день | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №42 | Омлет натуральный с сыром | 120 | 13,90 | 21,60 | 2,00 | 0,07 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 0,50 | 216,00 | 257,00 | 19,00 | 3,00 | 259,00 |
| ТК №31 | Какао с молоком (без сахара) | 200 | 4,60 | 4,40 | 6,10 | 0,40 | 0,17 | 0,68 | 0,02 | 0,00 | 142,90 | 130,00 | 34,30 | 1,10 | 81,80 |
| ТК №40 | Бутерброд с маслом | 60 | 4,30 | 8,65 | 19,23 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 30,00 | 25,90 | 78,00 | 23,50 | 1,97 | 137,00 |
| пром | Апельсины свежие | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | 0,01 | 0,06 | 40,80 | 27,60 | 15,60 | 0,36 | 51,60 |
| | Итого за завтрак | 500 | 23,88 | 34,89 | 37,05 | 0,60 | 0,76 | 73,08 | 0,40 | 30,56 | 425,60 | 492,60 | 92,40 | 6,43 | 529,40 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Огурцы в нарезке | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 0,006 | 0,036 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | 8,40 |
| ТК №8 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне / сметана | 200/10 | 6,48 | 4,01 | 4,87 | 0,03 | 0,03 | 14,09 | 0,50 | 1012,93 | 416,90 | 31,93 | 16,07 | 0,55 | 65,75 |
| ТК №19 | Гуляш из говядины | 100 | 14,40 | 9,30 | 2,60 | 0,08 | 0,15 | 0,80 | 0,04 | 0,05 | 38,00 | 180,00 | 24,00 | 1,90 | 151,10 |
| ТК №4 | Капуста тушеная | 150 | 3,90 | 0,80 | 12,00 | 0,08 | 0,15 | 115,44 | 0,53 | 3,26 | 102,12 | 82,05 | 42,26 | 1,44 | 71,70 |
| ТК №30 | Икра баклажанная | 60 | 1,62 | 3,66 | 3,06 | 0,02 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 23,40 | 7,20 | 0,36 | 51,60 |
| ТК №32 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 7,20 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 810 | 29,14 | 18,26 | 37,47 | 0,29 | 0,41 | 138,17 | 2,57 | 1017,75 | 602,48 | 396,86 | 116,45 | 6,49 | 416,35 |
| 2 день | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №1 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,50 | 0,60 | 32,40 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 62,79 | 157,05 | 29,21 | 0,88 | 152,20 |
| пром | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 34,00 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 72,00 |
| пром | Булочка диабетическая | 30 | 2,10 | 0,84 | 11,46 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,10 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | 42,60 |
| пром | Сливы свежие | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 0,06 | 0,04 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 20,00 | 20,00 | 9,00 | 0,50 | 49,00 |
| ТК №37 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,80 | 3,50 | 4,80 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 0,01 | 0,00 | 110,90 | 107,00 | 30,70 | 1,10 | 65,80 |
| | Итого за завтрак | 500 | 15,84 | 11,14 | 58,26 | 0,19 | 0,23 | 10,66 | 52,02 | 34,11 | 383,79 | 429,05 | 90,01 | 3,85 | 381,60 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №12 | Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/ со сметаной | 200/10 | 1,63 | 4,15 | 9,80 | 0,07 | 0,05 | 6,81 | 0,00 | 995,65 | 432,15 | 46,35 | 19,74 | 0,75 | 87,59 |
| ТК №20 | Жаркое по-домашнему из говядины | 150 | 8,88 | 9,92 | 9,09 | 0,07 | 0,09 | 3,71 | 0,00 | 45,42 | 16,73 | 112,87 | 23,30 | 2,11 | 161,83 |
| пром | Нарезка из свежего огурца и сладкого перца | 100 | 1,10 | 1,70 | 3,90 | 0,06 | 0,04 | 85,65 | 0,11 | 0,66 | 15,81 | 29,10 | 11,29 | 0,54 | 35,60 |
| ТК №39 | Чай зеленый с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 7,20 | 3,80 | 0,70 | 6,80 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 2,00 | 18,80 | 62,80 | 19,60 | 1,56 | 80,80 |
| | Итого за обед | 700 | 14,53 | 16,29 | 40,31 | 0,26 | 0,21 | 96,20 | 2,11 | 1043,73 | 487,89 | 258,31 | 77,73 | 5,66 | 372,61 |
| 3 день | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №2 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200/10 | 8,40 | 7,60 | 37,60 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 26,88 | 202,44 | 135,70 | 4,53 | 251,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| пром | Нектарин | 30 | 0,30 | 0,10 | 2,70 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 0,01 | 0,05 | 1,80 | 7,80 | 2,70 | 0,08 | 13,20 |
| ТК №31 | Какао с молоком (без сахара) | 200 | 6,20 | 4,60 | 4,40 | 0,04 | 0,12 | 0,68 | 0,01 | 0,01 | 92,52 | 173,20 | 90,78 | 4,31 | 98,80 |
| пром | Булочка диабетическая | 100 | 7,00 | 2,80 | 38,20 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47,00 | 150,00 | 47,00 | 3,90 | 142,00 |
| | Итого за завтрак | 540 | 21,90 | 15,10 | 82,90 | 0,43 | 0,32 | 2,30 | 0,06 | 0,09 | 168,20 | 533,44 | 276,18 | 12,83 | 505,40 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №14 | Суп овощной на м/к бульоне | 200,00 | 1,34 | 4,19 | 7,69 | 0,06 | 0,04 | 8,72 | 0,00 | 1026,06 | 29,27 | 41,39 | 17,43 | 0,65 | 80,01 |
| пром | Огурец консерв нарезка | 60,00 | 0,80 | 0,20 | 3,20 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 | 1,80 | 8,40 | 1,80 | 18,60 |
| ТК № 21 | Курица, тушенная в сметане | 100,00 | 15,50 | 11,50 | 3,60 | 0,06 | 0,06 | 9,00 | 0,08 | 1,58 | 41,00 | 144,00 | 19,00 | 1,00 | 180,00 |
| ТК №5 | Капуста цветная отварная | 100,00 | 2,50 | 0,30 | 4,20 | 0,10 | 0,10 | 70,00 | 0,00 | 0,02 | 26,00 | 51,00 | 17,00 | 1,40 | 30,00 |
| ТК №34 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,30 | 0,60 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 9,64 | 0,02 | 0,02 | 6,68 | 8,12 | 6,96 | 0,86 | 15,40 |
| пром | Хлеб ржаной | 60,00 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 28,20 | 94,20 | 29,40 | 2,34 | 121,20 |
| | Итого за обед | 720,00 | 24,52 | 17,57 | 44,67 | 0,34 | 0,28 | 100,36 | 3,11 | 1030,68 | 132,95 | 340,51 | 98,19 | 8,05 | 445,21 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №44 | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 19,90 | 15,00 | 11,90 | 0,06 | 0,28 | 1,59 | 0,08 | 3,83 | 167,00 | 234,00 | 28,00 | 1,60 | 243,60 |
| пром | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 40,00 | 30,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 56,00 |
| ТК №43 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 100,00 | 24,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 63,00 |
| пром | Булочка диабетическая | 30 | 2,10 | 0,84 | 11,46 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,10 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | 42,60 |
| пром | Сливы свежие | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 0,06 | 0,04 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 20,00 | 20,00 | 9,00 | 0,50 | 49,00 |
| ТК №35 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200,00 | 1,60 | 1,40 | 3,70 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 6,90 | 0,00 | 57,20 | 46,30 | 9,90 | 0,80 | 33,90 |
| | Итого за завтрак | 530 | 29,56 | 29,40 | 37,07 | 0,21 | 0,60 | 11,89 | 146,99 | 57,93 | 282,70 | 425,10 | 65,80 | 5,27 | 488,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №15 | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями | 200 | 1,91 | 4,06 | 10,39 | 0,04 | 0,01 | 0,76 | 0,00 | 974,40 | 21,84 | 29,43 | 12,18 | 0,58 | 93,60 |
| ТК 23/24 | Куры отварные с соусом сметанным | 90/20 | 13,55 | 16,54 | 2,23 | 0,07 | 0,14 | 2,64 | 67,60 | 57,87 | 36,94 | 145,23 | 17,54 | 1,52 | 212,27 |
| ТК №22 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 2,00 | 2,60 | 8,70 | 0,08 | 0,10 | 93,62 | 0,26 | 1,61 | 31,68 | 46,35 | 19,89 | 0,95 | 66,90 |
| пром | Кукуруза консервированная | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,03 | 2,88 | 0,00 | 0,01 | 25,20 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 34,80 |
| ТК №36 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,30 | 0,10 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 1,24 | 2,68 | 0,00 | 8,58 | 11,00 | 6,13 | 0,84 | 11,70 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 750 | 21,11 | 23,89 | 42,37 | 0,26 | 0,32 | 101,14 | 72,04 | 1035,39 | 138,34 | 303,71 | 78,24 | 5,27 | 479,87 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №1 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,50 | 0,60 | 32,40 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 62,79 | 157,05 | 29,21 | 0,88 | 152,20 |
| ТК №40 | Бутерброд с маслом | 60 | 4,30 | 8,65 | 19,23 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 30,00 | 25,90 | 78,00 | 23,50 | 1,97 | 137,00 |
| ТК №39 | Чай зеленый с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 7,20 | 3,80 | 0,70 | 6,80 |
| пром | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,05 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 43,00 |
| | Итого за завтрак | 510 | 9,90 | 9,45 | 61,33 | 0,17 | 0,10 | 60,04 | 0,08 | 30,06 | 127,09 | 265,25 | 69,51 | 3,85 | 339,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Салат дальневосточный из морской капусты (консервы) | 60 | 0,60 | 0,10 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 0,03 | 0,03 | 30,00 | 30,00 | 87,00 | 8,10 | 5,00 |
| ТК №16 | Суп из красной фасоли на м/к бульоне | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,27 | 0,20 | 0,06 | 4,60 | 0,00 | 1209,33 | 34,80 | 70,47 | 28,47 | 1,64 | 118,60 |
| ТК № 6 | Картофель отварной | 150 | 3,56 | 5,44 | 29,06 | 0,19 | 0,12 | 26,25 | 0,00 | 51,56 | 18,30 | 99,56 | 36,66 | 1,44 | 177,19 |
| ТК №25 | Биточки рыбные (паровые) | 55 | 8,60 | 5,60 | 4,60 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 1,90 | 21,00 | 89,00 | 14,00 | 0,40 | 103,00 |
| ТК №32 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 7,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 695 | 19,40 | 15,73 | 60,67 | 0,54 | 0,29 | 34,89 | 1,54 | 1264,29 | 122,56 | 343,31 | 184,65 | 13,46 | 471,59 |
| 6 день | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №3 | Каша гречневая с молоком | 200 | 8,00 | 11,48 | 31,04 | 0,19 | 0,26 | 1,44 | 57,78 | 14,30 | 161,48 | 217,04 | 87,41 | 2,52 | 260,00 |
| ТК №43 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 100,00 | 24,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 63,00 |
| ТК №41 | Бутерброд с сыром | 45 | 4,50 | 8,70 | 7,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 135,00 | 86,00 | 7,00 | 0,30 | 131,00 |
| ТК №31 | Какао с молоком (без сахара) | 200 | 4,60 | 4,40 | 6,10 | 0,40 | 0,17 | 0,68 | 0,02 | 0,00 | 142,90 | 130,00 | 34,30 | 1,10 | 81,80 |
| пром | Яблоки свежие | 60 | 0,20 | 0,20 | 5,90 | 0,02 | 0,01 | 6,00 | 0,03 | 0,02 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,32 | 28,20 |
| | Итого за завтрак | 545 | 22,38 | 29,38 | 50,72 | 0,65 | 0,64 | 8,12 | 157,91 | 38,34 | 470,98 | 516,44 | 138,91 | 6,24 | 564,00 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №29 | Икра кабачковая | 60 | 1,56 | 3,18 | 3,42 | 0,02 | 0,01 | 6,60 | 0,01 | 0,01 | 19,80 | 15,60 | 9,60 | 0,48 | 47,40 |
| ТК №13 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне / со сметаной | 200/10 | 1,50 | 4,02 | 8,92 | 0,04 | 0,04 | 8,71 | 0,00 | 1063,71 | 40,61 | 44,59 | 21,47 | 0,90 | 84,73 |
| ТК №1 | Каша перловка рассыпчатая | 150 | 4,50 | 0,60 | 32,40 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 62,79 | 157,05 | 29,21 | 0,88 | 152,20 |
| ТК №26 | Котлеты рубленные из птицы | 55 | 9,30 | 7,10 | 8,50 | 0,05 | 0,04 | 8,00 | 0,07 | 4,62 | 41,00 | 82,00 | 19,00 | 1,00 | 135,00 |
| ТК №39 | Чай зеленый с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 7,20 | 3,80 | 0,70 | 6,80 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 705 | 19,10 | 15,29 | 66,78 | 0,20 | 0,14 | 23,35 | 1,58 | 1069,84 | 182,70 | 353,54 | 97,78 | 5,13 | 486,73 |
| 7 день | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №44 | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 19,90 | 15,00 | 11,90 | 0,06 | 0,28 | 1,59 | 0,08 | 3,83 | 167,00 | 234,00 | 28,00 | 1,60 | 243,60 |
| пром | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 34,00 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,45 | 12,00 |
| пром | Булочка диабетическая | 30 | 2,10 | 0,84 | 11,46 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,10 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | 42,60 |
| пром | Сливы свежие | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 0,06 | 0,04 | 10,00 | 0,01 | 0,10 | 20,00 | 20,00 | 9,00 | 0,50 | 49,00 |
| ТК №35 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,60 | 1,40 | 3,70 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 6,90 | 0,00 | 57,20 | 46,30 | 9,90 | 0,80 | 33,90 |
| | Итого за завтрак | 500 | 29,04 | 23,44 | 36,66 | 0,19 | 0,42 | 12,03 | 123,42 | 123,42 | 434,30 | 445,30 | 68,00 | 4,52 | 381,10 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №17 | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 1,87 | 1,86 | 13,53 | 0,13 | 0,07 | 9,60 | 0,00 | 978,00 | 24,36 | 62,60 | 25,13 | 1,00 | 91,33 |
| ТК №30 | Икра баклажанная | 60 | 1,62 | 3,66 | 3,06 | 0,02 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 23,40 | 7,20 | 0,36 | 51,60 |
| ТК №27/24 | Куры тушеные в соусе | 50/50 | 13,33 | 10,83 | 2,92 | 0,03 | 0,08 | 0,35 | 30,00 | 15,00 | 29,00 | 75,83 | 14,08 | 0,58 | 125,00 |
| ТК №4 | Капуста тушеная | 150 | 3,90 | 0,80 | 12,00 | 0,08 | 0,15 | 115,44 | 0,53 | 3,26 | 102,12 | 82,05 | 42,26 | 1,44 | 71,70 |
| ТК №34 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,30 | 0,60 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 9,64 | 0,02 | 0,02 | 6,68 | 8,12 | 6,96 | 0,86 | 15,40 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 740 | 23,06 | 18,14 | 45,55 | 0,32 | 0,34 | 136,83 | 32,06 | 997,79 | 189,46 | 299,10 | 110,33 | 5,41 | 415,63 |
| 8 день: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №42 | Омлет натуральный с сыром | 120 | 13,90 | 21,60 | 2,00 | 0,07 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 0,50 | 216,00 | 257,00 | 19,00 | 3,00 | 259,00 |
| ТК №40 | Бутерброд с маслом | 60 | 4,30 | 8,65 | 19,23 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 30,00 | 25,90 | 78,00 | 23,50 | 1,97 | 137,00 |
| пром | Апельсины свежие | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | 0,01 | 0,06 | 40,80 | 27,60 | 15,60 | 0,36 | 51,60 |
| ТК №37 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,80 | 3,50 | 4,80 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 0,01 | 0,00 | 110,90 | 107,00 | 30,70 | 1,10 | 65,80 |
| | Итого за завтрак | 500 | 23,08 | 33,99 | 35,75 | 0,23 | 0,72 | 72,92 | 0,39 | 30,56 | 393,60 | 469,60 | 88,80 | 6,43 | 513,40 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №18 | Суп рыбный с пшенной крупой | 200 | 9,20 | 6,10 | 6,10 | 0,18 | 0,11 | 9,03 | 0,07 | 0,37 | 35,15 | 115,08 | 26,80 | 0,70 | 245,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| ТК №19 | Гуляш из говядины | 100 | 14,40 | 9,30 | 2,60 | 0,08 | 0,15 | 0,80 | 0,04 | 0,05 | 38,00 | 180,00 | 24,00 | 1,90 | 151,10 |
| ТК №7 | Фасоль стручковая отварная | 150 | 2,90 | 0,30 | 8,00 | 0,16 | 0,15 | 20,63 | 0,03 | 0,50 | 83,84 | 52,65 | 37,67 | 1,42 | 52,80 |
| пром | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,30 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,03 | 2,88 | 0,00 | 0,01 | 25,20 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 34,80 |
| ТК №32 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 7,20 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 740 | 30,04 | 16,29 | 36,84 | 0,49 | 0,47 | 33,38 | 1,64 | 2,43 | 200,65 | 426,61 | 114,79 | 6,11 | 552,20 |
| 9 день: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №41 | Бутерброд с сыром | 45 | 4,50 | 8,70 | 7,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 135,00 | 86,00 | 7,00 | 0,30 | 131,00 |
| ТК №3 | Каша гречневая с молоком | 200 | 8,00 | 11,48 | 31,04 | 0,19 | 0,26 | 1,44 | 57,78 | 14,30 | 161,48 | 217,04 | 87,41 | 2,52 | 260,00 |
| пром | Киви свежие | 60 | 0,50 | 0,20 | 4,90 | 0,01 | 0,02 | 108,00 | 0,01 | 0,05 | 24,00 | 20,40 | 15,00 | 0,48 | 28,20 |
| ТК №33 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,30 | 0,60 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 9,64 | 1,52 | 0,00 | 8,16 | 10,60 | 7,07 | 0,85 | 15,40 |
| | Итого за завтрак | 505 | 13,30 | 20,98 | 45,44 | 0,22 | 0,31 | 119,08 | 59,39 | 14,38 | 328,64 | 334,04 | 116,48 | 4,15 | 434,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №9 | Щи по-уральски на м/к бульоне /сметана | 200 \ 10 | 1,52 | 4,49 | 3,47 | 0,02 | 0,02 | 8,05 | 0,00 | 1102,50 | 38,68 | 30,04 | 15,74 | 0,61 | 56,18 |
| ТК №20 | Жаркое по-домашнему из говядины | 150 | 10,36 | 11,57 | 10,61 | 0,08 | 0,11 | 4,33 | 0,00 | 52,99 | 19,52 | 131,68 | 27,19 | 2,46 | 188,80 |
| пром | Салат дальневосточный из морской капусты (консервы) | 100 | 1,00 | 0,17 | 0,50 | 0,03 | 0,04 | 6,67 | 0,05 | 0,05 | 50,00 | 50,00 | 145,00 | 13,50 | 8,33 |
| ТК №36 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,30 | 0,10 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 1,24 | 2,68 | 0,00 | 8,58 | 11,00 | 6,13 | 0,84 | 11,70 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 690 | 15,22 | 16,72 | 28,92 | 0,19 | 0,20 | 20,28 | 4,23 | 1157,04 | 130,87 | 269,82 | 208,76 | 18,59 | 325,61 |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №42 | Омлет натуральный с сыром | 120 | 13,90 | 21,60 | 2,00 | 0,07 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 0,50 | 216,00 | 257,00 | 19,00 | 3,00 | 259,00 |
| пром | Булочка диабетическая | 100 | 7,00 | 2,80 | 38,20 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47,00 | 150,00 | 47,00 | 3,90 | 142,00 |
| пром | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,50 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 40,00 | 30,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 66,00 |
| ТК №35 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,60 | 1,40 | 3,70 | 0,01 | 0,07 | 0,30 | 6,90 | 0,00 | 57,20 | 46,30 | 9,90 | 0,80 | 33,90 |
| пром | Апельсины свежие | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | 0,01 | 0,06 | 40,80 | 27,60 | 15,60 | 0,36 | 51,60 |
| | Итого за завтрак | 550 | 23,66 | 33,54 | 53,75 | 0,30 | 0,70 | 72,70 | 47,21 | 30,56 | 363,40 | 483,90 | 91,50 | 8,26 | 552,50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №10 | Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне | 200 | 2,74 | 3,89 | 10,78 | 0,06 | 0,04 | 5,13 | 0,00 | 994,68 | 41,48 | 76,18 | 26,35 | 1,32 | 97,81 |
| ТК №28/24 | Печень по-строгановски с соусом сметанным | 130 | 11,10 | 7,50 | 3,30 | 0,28 | 1,09 | 14,79 | 6,55 | 2,89 | 29,54 | 162,70 | 23,64 | 9,13 | 125,70 |
| ТК №1 | Каша перловка рассыпчатая | 150 | 4,50 | 0,60 | 32,40 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 62,79 | 157,05 | 29,21 | 0,88 | 152,20 |
| пром | Огурец консерв нарезка | 60,0 | 0,80 | 0,20 | 3,20 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 | 1,80 | 8,40 | 1,80 | 18,60 |
| ТК №32 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 7,20 |
| пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 1,50 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 60,60 |
| | Итого за обед | 770 | 21,38 | 12,58 | 63,12 | 0,45 | 1,20 | 22,96 | 8,05 | 999,09 | 154,07 | 452,01 | 106,13 | 15,01 | 462,11 |