

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

детский сад «Сказка»

А.А. Красноперова

Приказ от « 02 » 04 2024г.

№ 83/1-04



Индивидуальное меню № 3 (в новой редакции)

для организации питания воспитанников дошкольных

образовательных учреждений в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, нуждающихся,

в лечебном и диетическом питании с диагнозом «Фенилкетонурия»

1 День

С. Диатезом: "Феникетонурия"

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------|--|-------|---------------------|-------|---------|---------|--------------|-------|--------|---------|----------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| 9у | Завтрак Каша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 89,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,901 | 1,430 | 29,080 | 134,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 14,200 | 3,633 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| 648 | Напиток грушевый | 100 | 0,057 | 0,014 | 14,106 | 55,122 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 1,5 | 0,100 | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,057 | 0,014 | 14,106 | 55,122 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 1,533 | 0,100 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 113 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,240 | 0,030 | 0,510 | 3,900 | 0,024 | 0,016 | 4,500 | 0,6 | 0,360 | |
| 147 | Пи из свежей капусты с картофелем (сметана) | 180 | 0,252 | 0,840 | 0,244 | 9,744 | 0,041 | 0,032 | 13,302 | 24,5 | 0,576 | |
| 1у | Каша рисовая (низкобелковый рис "Дюпрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 3,5 | 0,420 | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,750 | 0,000 | 40,500 | 165,000 | 0,007 | 0,007 | 0,375 | 21,0 | 1,125 | |
| | <i>итого за обед:</i> | 460 | 1,400 | 2,814 | 71,323 | 317,144 | 0,083 | 0,082 | 18,237 | 49,5 | 2,481 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблоки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,5 | 0,420 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,072 | 0,225 | 1,950 | 180,0 | 0,150 | |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,122 | 0,250 | 1,950 | 187,500 | 0,570 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| Зу | Мажоренные изделия (низкобелковый "Дюпрофин" (спиральки)) отварные с овощами | 120 | 0,639 | 4,853 | 31,356 | 172,309 | 0,053 | 0,066 | 0,066 | 145,0 | 0,728 | |
| 505 | Чай с лимоном (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,400 | 45,750 | 0,000 | 0,000 | 1,050 | 3,8 | 0,250 | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 270 | 0,714 | 4,853 | 42,756 | 218,059 | 0,053 | 0,066 | 1,116 | 148,791 | 0,978 | |
| | Итого за день: | 1305 | 3,447 | 9,411 | 183,315 | 832,625 | 0,410 | 0,482 | 21,703 | 401,565 | 7,762 | |

2 День

С диагнозом: "Феникетонурия"

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|------------------|--|-------|---------------------|--------|---------|---------|--------------|-------|--------|-------------------------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1у | Каша рисовая (низкобелковый рис "Лопрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 3,5 | 0,420 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,233 | 1,944 | 41,319 | 183,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 7,3 | 0,720 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок | 100 | 0,500 | 0,100 | 10,100 | 46,000 | 0,010 | 0,010 | 2,000 | 7,000 | 1,400 | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,500 | 0,100 | 10,100 | 46,000 | 0,010 | 0,010 | 2,000 | 7,000 | 1,400 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежкы с морковью (морковь, свекла-вареная, масло растительное) | 30 | 0,390 | 3,090 | 2,130 | 38,100 | 0,009 | 0,012 | 1,500 | 9,0 | 0,300 | |
| 139 | Рассольник ленинградский | 150 | 2,895 | 4,670 | 10,045 | 98,500 | 0,054 | 0,033 | 4,605 | 9,3 | 0,555 | |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,310 | 4,840 | 11,990 | 101,200 | 0,099 | 0,077 | 3,740 | 28,600 | 0,770 | |
| 539 | Напиток брусничный | 150 | 0,083 | 0,000 | 17,250 | 69,167 | 0,000 | 0,000 | 0,900 | 2,300 | 0,150 | |
| | <i>итого за обед:</i> | 440 | 5,678 | 12,600 | 41,415 | 306,967 | 0,162 | 0,122 | 10,745 | 49,200 | 1,775 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблочки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,5 | 0,420 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 | |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 11,3 | 0,720 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 9у | Каша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 89,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 250 | 0,901 | 1,430 | 29,080 | 134,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 14,200 | 3,633 | |
| | Итого за день: | 1265 | 7,687 | 16,374 | 147,964 | 778,767 | 0,385 | 0,267 | 12,805 | 88,900 | 8,248 | |

3 День

С диагнозом: "Феникетонурия"

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|---------------|---|-------|---------------------|-------|---------|--------------|-------|-------|----------------------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 10у | Капша "Саго" Завтрак | 100 | 0,126 | 1,370 | 19,030 | 89,300 | 0,092 | 0,092 | 1,065 | 125,3 | 0,690 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) <i>итого за завтрак:</i> | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 |
| | Завтрак 2 | 250 | 0,201 | 1,370 | 30,280 | 134,300 | 0,092 | 0,092 | 1,065 | 129,000 | 0,990 |
| 539 | Напиток клюквенный <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,056 | 0,000 | 11,500 | 46,111 | 0,030 | 0,020 | 2,150 | 16,0 | 2,200 |
| | Обед | 100 | 0,056 | 0,000 | 11,500 | 46,111 | 0,030 | 0,020 | 2,150 | 16,000 | 2,200 |
| 131 | Суп картофельный Обед | 150 | 1,512 | 1,787 | 11,909 | 70,020 | 0,040 | 0,039 | 5,689 | 23,405 | 0,946 |
| 428 | Капуста тушеная | 100 | 3,7 | 3,6 | 3,9 | 63 | 0,04 | 0,03 | 17 | 61 | 1 |
| 531 | Компот из яблок <i>итого за обед:</i> | 150 | 0,225 | 0,000 | 15,075 | 60,750 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,0 | 0,450 |
| | Полдник | 400 | 5,437 | 5,387 | 30,884 | 193,770 | 0,080 | 0,069 | 23,289 | 84,4 | 2,396 |
| 491 | Яблока печенье | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,5 | 0,420 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) <i>итого за полдник:</i> | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 |
| | Ужин | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 11,250 | 0,720 |
| 9у | Капша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 89,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,5 | 3,333 |
| 648 | Напиток яблочный <i>итого за ужин:</i> | 150 | 0,085 | 0,085 | 17,057 | 69,861 | 0,015 | 0,015 | 3,225 | 16,5 | 0,825 |
| | Итого за день: | 1225 | 6,980 | 8,572 | 133,601 | 641,342 | 0,419 | 0,304 | 29,729 | 267,612 | 10,464 |

4 День

С диагнозом: "Феникетонурия"

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------|---|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| 1у | Каша рисовая (низкобелковый рис "Дюпрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 3,5 | 0,420 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,233 | 1,944 | 41,319 | 183,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 7,250 | 0,720 | |
| 648 | Напиток грушевый | 100 | 0,057 | 0,014 | 14,106 | 55,122 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 1,530 | 0,100 | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,057 | 0,014 | 14,106 | 55,122 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 1,530 | 0,100 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из свежих с чесноком (свежая отварная, чесноч., масло растительное) | 30 | 0,450 | 3,030 | 2,550 | 39,300 | 0,006 | 0,012 | 1,650 | 11,1 | 0,420 | |
| 131 | Суп картофельный | 150 | 1,512 | 1,787 | 11,909 | 70,020 | 0,040 | 0,039 | 5,689 | 23,405 | 0,946 | |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,310 | 4,840 | 11,990 | 101,200 | 0,099 | 0,077 | 3,740 | 28,600 | 0,770 | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,375 | 0,000 | 20,250 | 82,500 | 0,007 | 0,007 | 0,375 | 21,000 | 1,125 | |
| | <i>итого за обед:</i> | 440 | 4,647 | 9,657 | 46,699 | 293,020 | 0,152 | 0,135 | 11,454 | 84,105 | 3,261 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблока печенье | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 23,4 | 0,330 | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,8 | 0,300 | |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 27,150 | 0,630 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | |
| 82 | Винегрет овощной (картофель, морковь, свежая-вареные; огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное) | 100 | 1,300 | 10,800 | 6,800 | 130,000 | 0,032 | 0,032 | 6,720 | 18,4 | 0,640 | |
| 539 | Напиток брусничны | 150 | 0,083 | 0,000 | 17,250 | 69,167 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,0 | 0,400 | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 250 | 1,383 | 10,800 | 24,050 | 199,167 | 0,032 | 0,032 | 6,720 | 23,400 | 1,040 | |
| | <i>Итого за день:</i> | 1265 | 6,695 | 22,715 | 152,224 | 838,809 | 0,219 | 0,227 | 18,784 | 143,435 | 5,751 | |

5 День

С диагнозом: "Феникетонурия"

| № по борнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|-----------------|--|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 9у | Каша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 250 | 0,901 | 1,430 | 29,080 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 14,200 | 3,633 | | |
| 538 | Напиток из шиповника | 100 | 0,700 | 0,300 | 22,800 | 0,060 | 0,036 | 42,000 | 7,200 | 0,900 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак 2: | 100 | 0,700 | 0,300 | 22,800 | 0,060 | 0,036 | 42,000 | 7,200 | 0,900 | | |
| 57 | Салат из свежлы с чесноком (свекла отварная, чеснок, масло растительное) | 30 | 0,450 | 3,030 | 2,550 | 0,012 | 0,015 | 0,960 | 7,2 | 0,180 | | |
| 131 | Суп картофельный | 150 | 1,512 | 1,787 | 11,909 | 0,040 | 0,039 | 5,689 | 23,405 | 0,946 | | |
| 2у | Макаронные изделия (низкобелковый "Дюпрофин" (спиральки)) отварные | 100 | 0,233 | 0,466 | 33,911 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 | | |
| 648 | Напиток яблочный | 150 | 0,085 | 0,085 | 17,057 | 0,015 | 0,015 | 3,225 | 16,500 | 0,825 | | |
| | Поддник | | | | | | | | | | | |
| | итого за обед: | 430 | 2,280 | 5,368 | 65,427 | 0,219 | 0,152 | 9,874 | 57,555 | 5,284 | | |
| 491 | Яблоко печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 23,400 | 0,330 | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| | итого за поддник: | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 27,150 | 0,630 | | |
| 113 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,240 | 0,030 | 0,510 | 0,024 | 0,016 | 4,500 | 0,6 | 0,360 | | |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,310 | 4,840 | 11,990 | 0,099 | 0,077 | 3,740 | 28,6 | 0,770 | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | |
| | итого за ужин: | 290 | 2,625 | 4,870 | 23,750 | 0,123 | 0,093 | 8,240 | 32,910 | 1,430 | | |
| | Итого за день: | 1295 | 6,881 | 12,268 | 167,107 | 0,578 | 0,397 | 60,264 | 139,015 | 11,877 | | |

6 День

С Диагнозом: "Феникетонурия"

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---------------|--|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 10у | Завтрак Каша "Саго" | 100 | 0,126 | 1,370 | 19,030 | 89,300 | 0,092 | 0,092 | 1,065 | 125,3 | 0,690 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | <i>0,201</i> | <i>1,370</i> | <i>30,280</i> | <i>134,300</i> | <i>0,092</i> | <i>0,092</i> | <i>1,065</i> | <i>129,000</i> | <i>0,990</i> |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок | 100 | 0,500 | 0,100 | 10,100 | 46,000 | 0,010 | 0,010 | 2,000 | 7,000 | 1,400 |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | <i>0,500</i> | <i>0,100</i> | <i>10,100</i> | <i>46,000</i> | <i>0,010</i> | <i>0,010</i> | <i>2,000</i> | <i>7,000</i> | <i>1,400</i> |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 136 | Свекольник | 150 | 1,455 | 3,170 | 7,360 | 64,000 | 0,039 | 0,038 | 5,505 | 22,650 | 0,915 |
| 434 | Картофельное пюре (на растительном масле, без молока) | 110 | 2,310 | 4,840 | 11,990 | 101,200 | 0,099 | 0,077 | 3,740 | 28,600 | 0,770 |
| 531 | Компот из чернослива | 150 | 0,270 | 0,000 | 18,090 | 72,900 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,008 | 0,450 |
| | <i>итого за обед:</i> | 410 | <i>4,035</i> | <i>8,010</i> | <i>37,440</i> | <i>238,100</i> | <i>0,138</i> | <i>0,115</i> | <i>9,845</i> | <i>51,258</i> | <i>2,135</i> |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблоки печенье | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 23,400 | 0,330 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | <i>0,375</i> | <i>0,300</i> | <i>26,050</i> | <i>108,000</i> | <i>0,024</i> | <i>0,033</i> | <i>0,150</i> | <i>27,150</i> | <i>0,630</i> |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 3у | Макаронные изделия (низкобелковый "Дюпрофин" (спиральки)) отварные с овощами | 120 | 0,639 | 4,853 | 31,356 | 172,309 | 0,053 | 0,066 | 0,066 | 145,0 | 0,728 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 |
| | <i>итого за ужин:</i> | 270 | <i>0,714</i> | <i>4,853</i> | <i>42,606</i> | <i>217,309</i> | <i>0,053</i> | <i>0,066</i> | <i>0,066</i> | <i>148,791</i> | <i>1,028</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | 1255 | 5,825 | 14,633 | 146,476 | 743,709 | 0,317 | 0,316 | 13,126 | 363,199 | 6,183 |

7 День

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------|---|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1у | Завтрак Каша рисовая (низкобелковый рис "Дюпрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 3,5 | 0,420 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,233 | 1,944 | 41,319 | 183,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 7,250 | 0,720 |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | |
| 528 | Компот из яблок с лимоном | 100 | 0,150 | 0,100 | 12,550 | 51,500 | 0,005 | 0,005 | 0,250 | 14,000 | 0,750 |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,150 | 0,100 | 12,550 | 51,500 | 0,005 | 0,005 | 0,250 | 14,000 | 0,750 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат картофельный с огурцами солеными (картофель-отварной, лук, огурцы соленые, морковь-вареная, масло растительное) | 30 | 0,510 | 1,590 | 3,150 | 28,800 | 0,024 | 0,012 | 3,930 | 5,700 | 0,210 |
| 131 | Суп картофельный | 150 | 1,512 | 1,787 | 11,909 | 70,020 | 0,040 | 0,039 | 5,689 | 23,405 | 0,946 |
| 9у | Каша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 89,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 |
| 651 | Напиток из кураги | 150 | 0,601 | 0,035 | 17,867 | 74,676 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 7,500 | 0,450 |
| | <i>итого за обед:</i> | 430 | 3,449 | 4,842 | 50,756 | 262,796 | 0,216 | 0,134 | 10,219 | 47,055 | 4,939 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблоки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 23,400 | 0,330 |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,024 | 0,033 | 0,150 | 27,150 | 0,630 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 132 | Суп из овощей | 150 | 1,733 | 4,716 | 9,348 | 87,297 | 0,048 | 0,038 | 6,900 | 20,100 | 0,885 |
| 531 | Компот из яблок | 150 | 0,225 | 0,000 | 15,075 | 60,750 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,0 | 0,450 |
| | <i>итого за ужин:</i> | 300 | 1,958 | 4,716 | 24,423 | 148,047 | 0,048 | 0,038 | 7,500 | 20,107 | 1,335 |
| | Итого за день: | 1305 | 6,165 | 11,902 | 155,098 | 753,843 | 0,304 | 0,237 | 18,179 | 115,562 | 8,374 |

8 День

| № по сборнику | Наименование Блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------|--|-------|---------------------|--------|---------|---------|-------|-------|--------------|---------|--------|--|--|--------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | | | | |
| 9у | Завтрак Капша гречневая (крупа "Увелка") | 100 | 0,826 | 1,430 | 17,830 | 89,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 10,450 | 3,333 | | | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | | | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,901 | 1,430 | 29,080 | 134,300 | 0,152 | 0,083 | 0,000 | 14,200 | 3,633 | | | | |
| 538 | Завтрак 2 Напиток из шиповника | 100 | 0,350 | 0,150 | 11,400 | 48,500 | 0,050 | 0,030 | 35,000 | 6,000 | 0,750 | | | | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,350 | 0,150 | 11,400 | 48,500 | 0,050 | 0,030 | 35,000 | 6,000 | 0,750 | | | | |
| 21 | Обед Салат из моркови и яблок | 30 | 0,270 | 3,060 | 2,160 | 37,200 | 0,012 | 0,012 | 1,530 | 8,700 | 0,330 | | | | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 2,610 | 4,020 | 6,525 | 76,950 | 0,029 | 0,026 | 6,180 | 20,700 | 0,720 | | | | |
| 3у | Макаронные изделия (низкобелковый "Дюпрофин" (спиральки)) отварные с овощами | 120 | 0,639 | 4,853 | 31,356 | 172,309 | 0,053 | 0,066 | 0,066 | 145,0 | 0,728 | | | | |
| 648 | Напиток яблочный | 150 | 0,085 | 0,085 | 17,057 | 69,861 | 0,015 | 0,015 | 3,225 | 16,500 | 0,825 | | | | |
| | <i>итого за обед:</i> | 450 | 3,604 | 12,018 | 57,098 | 356,320 | 0,109 | 0,119 | 11,001 | 190,9 | 2,603 | | | | |
| 491 | Полдник Яблоки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,500 | 0,417 | | | | |
| 648 | Напиток яблочный | 150 | 0,085 | 0,085 | 17,057 | 69,861 | 0,015 | 0,015 | 3,225 | 16,500 | 0,825 | | | | |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | 0,385 | 0,385 | 31,857 | 132,861 | 0,065 | 0,040 | 3,225 | 24,000 | 1,242 | | | | |
| 19д | Ужин Салат из соевых отрубов с луком | 30 | 0,198 | 1,512 | 0,684 | 17,481 | 0,024 | 0,012 | 3,930 | 5,7 | 0,210 | | | | |
| 212 | Картофельные котлеты | 110 | 3,667 | 5,427 | 12,613 | 113,667 | 0,117 | 0,081 | 2,933 | 13,2 | 0,880 | | | | |
| 505 | Чай с лимоном (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,400 | 45,750 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,3 | 4,500 | | | | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 290 | 3,940 | 6,939 | 24,697 | 176,898 | 0,141 | 0,093 | 6,863 | 20,160 | 5,590 | | | | |
| | Итого за день: | 1315 | 9,180 | 20,922 | 154,133 | 848,879 | 0,517 | 0,365 | 56,089 | 255,301 | 13,818 | | | | |

9 День

| № по борнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные в- ва, мг | |
|-----------------|--|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| 10у | Завтрак Каша "Саго" | 100 | 0,126 | 1,370 | 19,030 | 89,300 | 0,092 | 0,092 | 1,065 | 125,3 | 0,690 | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | <i>0,201</i> | <i>1,370</i> | <i>30,280</i> | <i>134,300</i> | <i>0,092</i> | <i>0,092</i> | <i>1,065</i> | <i>129,000</i> | <i>0,990</i> | | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| 648 | Напиток грушевый | 100 | 0,057 | 0,014 | 14,106 | 55,122 | 0,010 | 0,010 | 2,150 | 11,000 | 0,550 | | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | <i>0,057</i> | <i>0,014</i> | <i>14,106</i> | <i>55,122</i> | <i>0,010</i> | <i>0,010</i> | <i>2,150</i> | <i>11,000</i> | <i>0,550</i> | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из свеклы с чесноком (свекла отварная, чеснок, масло растительное) | 30 | 0,450 | 3,030 | 2,550 | 39,300 | 0,006 | 0,012 | 1,650 | 11,100 | 0,420 | | |
| 5у | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,092 | 1,769 | 13,485 | 74,475 | 0,063 | 0,035 | 4,950 | 9,150 | 0,570 | | |
| 1у | Каша рисовая (низкобелковый рис "Допрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,5 | 0,011 | 0,027 | 0,06 | 3,5 | 0,42 | | |
| 651 | Напиток из кураги | 150 | 1,092 | 0,063 | 22,686 | 96,600 | 0,008 | 0,008 | 0,375 | 21,000 | 1,125 | | |
| | <i>итого за обед:</i> | 430 | <i>2,792</i> | <i>6,806</i> | <i>68,790</i> | <i>348,875</i> | <i>0,088</i> | <i>0,082</i> | <i>7,035</i> | <i>44,8</i> | <i>2,535</i> | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Яблоки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,500 | 0,417 | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,072 | 0,225 | 1,950 | 180,000 | 0,150 | | |
| | <i>итого за полдник:</i> | 225 | <i>0,375</i> | <i>0,300</i> | <i>26,050</i> | <i>108,000</i> | <i>0,122</i> | <i>0,250</i> | <i>1,950</i> | <i>187,500</i> | <i>0,567</i> | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Рагу из овощей (без сметаны) | 100 | 2,393 | 6,400 | 10,172 | 107,700 | 0,060 | 0,045 | 7,650 | 34,000 | 0,700 | | |
| 531 | Компот из чернославя | 150 | 0,225 | 0,000 | 15,075 | 60,750 | 0,075 | 0,045 | 52,500 | 9,000 | 1,125 | | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 250 | <i>2,618</i> | <i>6,400</i> | <i>25,247</i> | <i>168,450</i> | <i>0,135</i> | <i>0,090</i> | <i>60,150</i> | <i>43,000</i> | <i>1,825</i> | | |
| | Итого за день: | 1255 | 6,043 | 14,890 | 164,473 | 814,747 | 0,447 | 0,524 | 72,350 | 415,250 | 6,467 | | |

10 День

| № по сборнику | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------|---|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|--------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | | | |
| 1у | Завтрак Каша рисовая (низкобелковый рис "Лопрофин") | 100 | 0,158 | 1,944 | 30,069 | 138,5 | 0,011 | 0,027 | 0,06 | 3,5 | 0,42 | | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | | |
| | <i>итого за завтрак:</i> | 250 | 0,233 | 1,944 | 41,319 | 183,500 | 0,011 | 0,027 | 0,060 | 7,250 | 0,720 | | | |
| 539 | Завтрак 2 Напиток брусничный | 100 | 0,056 | 0,000 | 11,500 | 46,111 | 0,008 | 0,008 | 0,375 | 21,000 | 1,125 | | | |
| | <i>итого за завтрак 2:</i> | 100 | 0,056 | 0,000 | 11,500 | 46,111 | 0,008 | 0,008 | 0,375 | 21,000 | 1,125 | | | |
| 131 | Обед Суп картофельный | 150 | 1,512 | 1,787 | 11,909 | 70,020 | 0,040 | 0,039 | 5,689 | 23,405 | 0,946 | | | |
| 434 | Картофельное пюре (на растительном масле, без молока) | 110 | 2,310 | 4,840 | 11,990 | 101,200 | 0,099 | 0,077 | 3,740 | 28,600 | 0,770 | | | |
| 651 | Напиток из кураги | 150 | 0,601 | 0,035 | 17,867 | 74,676 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 7,500 | 0,450 | | | |
| | <i>итого за обед:</i> | 410 | 4,423 | 6,661 | 41,765 | 245,896 | 0,139 | 0,116 | 10,029 | 59,5 | 2,166 | | | |
| 491 | Подлник Дюблочки печеные | 75 | 0,300 | 0,300 | 14,800 | 63,000 | 0,050 | 0,025 | 0,000 | 7,500 | 0,417 | | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,072 | 0,225 | 1,950 | 180,000 | 0,150 | | | |
| | <i>итого за подлник:</i> | 225 | 0,375 | 0,300 | 26,050 | 108,000 | 0,122 | 0,250 | 1,950 | 187,500 | 0,567 | | | |
| 3у | Ужин Макаронные изделия (низкобелковый "Лопрофин" (спиральски)) отварные с овощами | 120 | 0,639 | 4,853 | 31,356 | 172,309 | 0,053 | 0,066 | 0,066 | 145,0 | 0,728 | | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0,000 | 11,250 | 45,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,750 | 0,300 | | | |
| | <i>итого за ужин:</i> | 270 | 0,714 | 4,853 | 42,606 | 217,309 | 0,053 | 0,066 | 0,066 | 148,791 | 1,028 | | | |
| | Итого за день: | 1255 | 5,800 | 13,758 | 163,240 | 800,816 | 0,333 | 0,467 | 12,480 | 424,046 | 5,606 | | | |