



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей, больных целиакией, в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

№ Т К	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день (понедельник)														
ЗАВТРАК 1														
184	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	85	177	3
433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,75	0,01	-	90,75	10,05	67,5	0,75
	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,1	18,8	-	2	-	0,1	7,6	4,8	6,4	0,8
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			9,95	10,58	51,5	382,8	0,17	3,75	0,05	0,5	202,85	99,85	250,9	4,69
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4

ОБЕД														
112	Суп молочный с б/г макаронными изделиями	150	3,18	2,94	12,1	93	0,05	0,6	0,01	0,18	88,7	11,4	74,4	0,86
306 +	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253	-	18,2	-	3,6	56,6	30,6	138,7	2,5
405	Кисель из свежих яблок с витамином С	150	0,08	0,08	18,9	87,75	0,01	1,5	-	0,08	5,25	1,5	4,5	0,3
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			17,92	21,92	58,5	519,75	0,06	20,3	0,01	3,86	160,55	43,5	217,6	3,85
ПОЛДНИК (уплотненный)														
275	Котлеты мясо-картофельныепо-хлыновски	40	6,9	5,6	3,0	88	0,06	2	0,01	0,3	7	11	70	1
337	Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,6	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
444 +	Оладьи из б/г муки с вареньем	82	3,1	4,86	22,2	150,1	0,09	1	0,01	2,37	62	14	81	1
441	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	18,6	87,8	-	60	0,2	-	14,4	3,7	2,3	0,5
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			13,27	16,46	66,3	475,4	0,22	69	3,35	3,37	136,9	79,7	231,3	3,54
Итого за день:			42,13	49,27	197,2	1466,55	0,47	95,1	3,41	7,93	521,8	234,3	711,8	7,79
Среднедневная сбалансированность:			0,9	1	4									
2 день (вторник)														
ЗАВТРАК 1														
	Каша пшенная с маслом	155/5	6,4	7,1	30,5	212	0,14	1	0,04	0,1	100	41	153	2
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	-	54,5	0,005	-	0,045	0,1	132	5,5	75	0,15

к/к	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,1	-	9,9	40,7	-	0,8	-	-	9,6	3,7	4,7	0,5
	Яблоко свежее	40	0,16	0,16	3,92	18,8	-	4	-	0,3	6,4	3,2	4,4	0,9
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			10,98	13,21	56,22	390,5	0,15	5,8	0,09	0,05	255,5	53,4	237,1	3,69
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебц безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
	Огурец соленый	25	1,08	3,04	1,04	26,8	-	7,2	-	-	6,9	3,5	6	0,21
83	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	150/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8	-	8,1	0,1	0,1	33,9	12,9	41,9	0,8
299	Запеканка картофельная с печенью	125	10,1	9,9	22,3	219	0,21	18	2,96	3,0	17	33	166	4
401	Компот из изюма	150	0,23	-	24,6	100,5	-	-	-	0,15	12,75	3,75	9	0,75
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			16,17	20,44	68,24	516,1	0,21	33,3	3,06	3,25	80,55	53,15	222,9	5,95
ПОЛДНИК (уплотненный)														
297	Суфле из говядины	55	11,8	12,3	2,9	169	0,03	-	0,03	0,4	9	15	125	2
54	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	-	0,03	0,3	11	26	78	0,6
434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	-	189	21,75	141,75	1,5

	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	144	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			22,55	26,03	86,18	668,25	0,12	2,26	0,08	0,7	216,5	62,75	344,75	4,24
Итого за день:			50,69	59,99	231,54	1663,45	0,5	43,4	3,23	4,2	574,05	180,55	816,75	14,28
Среднедневная сбалансированность:			0,9	1	4									
3 день (среда)														
ЗАВТРАК 1														
77	Омлет натуральный	80	6,26	7,25	2,57	100	0,032	0,14	0,18	2,51	80,66	11,52	121,2	1,06
За	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	-	0,08	8	8,4	24,8	0,28
78	Чай с джемом	185/15	0,25	0,1	8,92	34,9	-	4,9	-	0,08	6,49	5,7	8,9	0,8
к/к	Банан	40	0,43	-	5,86	24,8	0,03	6,75	-	-	5,4	16,8	11,2	0,4
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			9,05	8,93	31,85	240,2	0,1	15,8	0,18	2,67	108,1	32,42	166,1	2,68
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлеб безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4

ОБЕД														
23	Салат из свежих помидор и огурцов	45	0,4	4,55	1,3	47,7	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	7,2	13,1	0,41
99	Суп картофельный с горохом	150	2,9	2,42	3,7	48,32	0,04	5,84	0,13	0,19	28,96	22,24	78,56	1,03
228	Рыба (филе) отварная	50	11,1	3,6	-	76	0,07	-	0,01	0,2	5	6	73	0,3
331	Макароны б/г отварные с маслом	100/5	3	4,93	24,6	155,2	-	-	0,02	0,53	7,3	4,7	24	0,53
118	Кисель витаминизированный	150	-	-	14,7	60,0	0,45	22,5	0,38	2,1	4,5	1	-	-
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			18,56	17,5	60,2	473,44	0,58	36,5	0,59	5,23	66,56	41,14	188,66	1,93
ПОЛДНИК (уплотненный)														
29	Пудинг гречневый с творогом	150	14,33	14,25	26,4	292,5	0,17	-	0,98	0,62	128,8	71,25	238,7	2,5
128	Напиток витаминизированный инстантный	150	-	-	6,3	22,5	0,45	22,5	0,38	2,1	15	7,5	-	-
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			15,2	15,75	44,6	379,5	0,62	22,5	1,36	2,72	151,3	77,75	238,7	2,64
Итого за день:			43,8	42,49	157,55	1181,74	1,32	76,8	2,13	10,82	347,46	162,56	605,46	7,65
Среднедневная сбалансированность:			1,1	1,1	4									
4 день (четверг)														
ЗАВТРАК 1														
181	Каша кукурузная с маслом	155/5	5,6	6,3	35,6	222	0,06	1	0,05	0,4	96	23	110	2
433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,75	0,01	-	90,75	10,05	67,5	0,75

	Мандарин свежий	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19,0	0,1	0,16	17,5	5,5	8,5	0,05
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			9,05	9,78	69,85	406	0,12	20,8	0,16	0,56	211,75	38,55	186	2,94
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
30	Салат из разных овощей с маслом растительным	30	1,08	3,07	2,35	41,24	0,02	2,41	0,14	1,38	6,02	6,02	13,85	0,28
95	Суп из овощей с говядиной и сметаной	150/10/5	6,4	8,1	6,8	127,5	-	5,2	0,1	0,3	25,0	17,8	74,3	1,1
307	Кура отварная	50	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	0,2	29	17	108	1
ГОС Т 333	Картофель отварной с маслом	100/3	2,0	2,82	15,8	96,29	0,1	14,5	0,02	0,1	12	22	54	0,8
441	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	18,6	87,8	-	60	0,2	-	14,4	3,7	2,3	0,5
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10	-	-	0,19
Итого за прием пищи:			25,24	19,79	59,85	529,83	0,16	91,1	0,52	1,98	96,42	66,56	252,45	3,87
ПОЛДНИК (уплотненный)														
258	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	150/15	14,92	15,3	30	319,9	0,1	2,4	2,1	1,73	198,21	55,2	229,15	1,4
	Биокефир с сахаром	150/5	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	1,1	-	-	162	24	142,5	0,2
86	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	144	-	-	-	-	-	-	-	-

	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			22,59	24,25	93,3	639,9	0,5	3,5	2,1	1,73	367,71	79,2	371,7	1,74
Итого за день:			57,87	54,13	243,9	1664,33	0,8	117,4	2,78	4,47	697,38	195,56	822,15	8,95
Среднедневная сбалансированность:			1	0,9	4									
5 день (пятница)														
ЗАВТРАК 1														
184	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	85	177	3
	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	-	4	-	-	3,2	16,8	11,2	0,2
	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,1	-	9,9	40,7	-	0,8	-	-	9,6	3,7	4,7	0,5
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			8,37	8,8	57,1	342,6	0,14	5,8	0,04	0,4	117,3	105,5	192,9	3,84
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлеб безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,28	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
50	Салат «Свеколка»	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	2,1	0,01	1,44	14,4	8,4	16,8	0,57
17	Борщ с фасолью со сметаной	150/5	2,74	3,42	6,56	67,2	0,04	4,02	0,08	0,1	36,8	15,9	52,2	0,84
306 +	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253	-	18,2	-	3,6	56,6	30,6	138,7	2,5

122	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	20,22	80,58	0,015	0,6	-	0,3	30,86	17,22	21,9	0,51
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10	-	-	0,19
Итого за прием пищи:			20,5	25,35	58,84	541,98	0,065	24,9	0,09	5,44	148,66	72,12	229,6	4,61
ПОЛДНИК (уплотненный)														
211 +	Макаронные безглютеновые изделия с тертым сыром запеченные	150/5	7,82	14,51	31,49	285,36	0,49	-	0,12	0,92	106,08	7,61	85,37	0,65
67	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	2	19,1	102	0,04	7	0,3	2,1	32	17	25	3
434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	-	189	21,75	141,75	1,5
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			14,27	21,99	70,07	536,6	0,59	9,26	0,44	2,12	334,58	46,36	152,12	5,29
Итого за день:			44,13	56,45	206,91	1509,78	0,82	42	0,57	8,24	622	235,23	586,62	14,1
Среднедневная сбалансированность:			0,9	1,1	4									
6 день (понедельник)														
ЗАВТРАК 1														
24	Каша пшенная с тыквой и маслом	150/5	5,6	7,9	21,7	180,0	0,08	3,1	0,2	0,05	147,2	33,3	127,4	0,68
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	5	77	1
	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,1	18,8	-	2	-	0,1	7,6	4,8	6,4	0,8
к/к	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,1	-	9,9	40,7	-	0,8	-	-	9,6	3,7	4,7	0,5
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			11,77	14,1	47,9	367	0,11	6	0,3	0,35	193,9	46,8	145,5	3,12

ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
38	Салат из белокочанной капусты с изюмом	50	1,65	4,1	11,1	84	0,025	10,5	0,08	1,85	21,5	9,5	21	0,7
90	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	150/10/5	4,4	5,9	9,0	108,2	0,1	6,3	0,1	0,2	25,3	19,2	62,0	1,2
к/к	Суфле из печени	70	15,54	7	5,32	161,8	0,14	10,4	4,62	1,7	51,7	17,6	234,5	4,48
50	Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
406	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,02	-	-	0,83	21	11,25	18	0,3
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			25,18	23,38	79,67	638,25	0,36	33,2	7,93	5,28	175,5	98,55	413,5	7,77
ПОЛДНИК (уплотненный)														
219	Сырники из творога (с б/г мукой) и вареньем	110/10	15,95	11,75	30,45	321,25	0,04	1,17	0,47	2,71	199,3	35,19	245,47	0,87
	Биокефир	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	-	-	162	24	142,5	0,2
	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	144	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			23,62	20,7	76,75	621,25	0,44	2,27	0,47	2,71	368,8	59,19	387,97	1,21
Итого за день:			61,56	58,49	225,22	1715,1	0,93	43,5	8,7	8,54	759,7	215,79	959	12,5

Среднедневная сбалансированность:			1,1	1	4									
7 день (вторник)														
ЗАВТРАК 1														
181	Каша кукурузная с маслом	155/5	5,6	6,3	35,6	222	0,06	1	0,05	0,4	96	23	110	2
433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,75	0,01	-	90,75	10,05	67,5	0,75
	Мандарин свежий	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19,0	0,1	0,16	17,5	5,5	8,5	0,05
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			9,05	9,78	69,85	406	0,12	20,8	0,16	0,56	211,75	38,55	186	2,94
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
20	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	45	0,5	3,2	2,0	39,9	0,06	7,9	-	1,38	7,3	8,2	13,3	0,38
112	Суп молочный с б/г макаронными изделиями	150	3,18	2,94	12,1	93	0,05	0,6	0,01	0,18	88,7	11,4	74,4	0,86
295	Пюре из говядины с рисом	53	15,5	12,8	3,0	228	0,03	-	0,05	0,5	20	21	120	1
	Морковь, тушенная с черносливом	150	2	6,9	23,2	165	0,08	5	2,49	0,7	47	60	78	1,3
401	Компот из изюма	150	0,23	-	24,6	100,5	-	-	-	0,15	12,75	3,75	9	0,75
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19

Итого за прием пищи:			22,57	27,84	80,8	712,4	0,22	13,5	2,55	2,91	185,75	104,35	294,7	4,48
ПОЛДНИК (уплотненный)														
230	Рыба, припущенная в молоке	50	8,2	4,6	1,5	80	0,04	1	-	2,0	29	6	80	0,5
333	Картофель отварной со сливочным маслом	145/5	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2
444 +	Оладьи из б/г муки с вареньем	82	3,1	4,86	22,2	150,1	0,09	1	0,01	2,37	62	14	81	1
434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	-	189	21,75	141,75	1,5
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			19,65	19,64	66,68	527,35	0,34	25,3	0,07	4,57	308,5	71,75	381,8	4,34
Итого за день:			52,26	57,57	238,23	1332,95	0,7	61,6	2,78	8,24	727,5	225,9	874,5	12,2
Среднедневная сбалансированность:			0,9	1	4									
8 день (среда)														
ЗАВТРАК 1														
184	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	85	177	3
78	Чай с джемом	185/15	0,25	0,1	8,92	34,9	-	4,9	-	0,08	6,49	5,7	8,9	0,8
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	-	4	-	0,3	6,4	3,2	4,4	0,9
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			8,08	8,86	51,64	31,72	0,14	9,9	0,04	0,78	117,39	93,9	190,3	4,84

ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
50	Салат «Свеколка»	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	2,1	0,01	1,44	14,4	8,4	16,8	0,57
95	Суп из овощей с говядиной и сметаной	150/10/5	6,4	8,1	6,8	127,5	-	5,2	0,1	0,3	25,0	17,8	74,3	1,1
307	Кура отварная	50	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	0,2	29	17	108	1
331	Макароны б/г отварные с маслом	100/5	3	4,93	24,6	155,2	-	-	0,02	0,53	7,3	4,7	24	0,53
406	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,02	-	-	0,83	21	11,25	18	0,3
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			27,59	21,74	80,01	628,15	0,07	16,3	0,19	3,3	105,7	49,15	241,1	3,69
ПОЛДНИК (уплотненный)														
163	Суфле из овощей (паровое)	115	4,3	10,1	11,0	152	0,09	14	0,68	0,5	55	25	91	1
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,45	8,85	13,75	190,05	0,04	0,39	0,06	0,55	144,3	21,86	191,4	0,64
384	Соус абрикосовый	30	0,12	-	18,6	76,2	-	0,6	0,04	0,18	4,8	1,2	3,6	0,12
	Биокефир с сахаром	150/5	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	1,1	-	-	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:			21,97	22,75	56,65	530,2	0,53	16,1	0,78	1,23	366,1	72,06	428,5	1,96
Итого за день:			58,63	53,66	209,2	1278,7	0,76	44,3	1,01	5,51	610,7	226,36	871,9	10,89

Среднедневная сбалансированность:			1,1	1	4									
9 день (четверг)														
ЗАВТРАК 1														
77	Омлет натуральный	80	6,26	7,25	2,57	100	0,032	0,14	0,18	2,51	80,66	11,52	121,2	1,06
3а	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	-	0,08	8	8,4	24,8	0,28
433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,75	0,01	-	90,75	10,05	67,5	0,75
	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,1	18,8	-	2	-	0,1	7,6	4,8	6,4	0,8
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			10,65	10,81	39,77	299,8	0,1	6,89	0,19	2,69	194,51	24,77	219,9	3,03
ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
47	Салат из красной фасоли	45	3,4	2,57	6,6	63	0,07	3,15	0,02	1,13	23,85	15,3	61,65	1,04
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,8	1,5	11,6	84,4	0,11	8,8	0,006	0,075	31,56	25,8	118,82	0,86
252	Говядина отварная	50	12,5	8,4	-	127	0,04	-	-	0,3	15	16	92	1
54	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	-	0,03	0,3	11	26	78	0,6
441	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	18,6	87,8	-	60	0,2	-	14,4	3,7	2,3	0,5

	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			23,96	19,27	90,4	480,4	0,25	72	0,256	1,81	95,81	89,8	352,77	4,19
ПОЛДНИК (уплотненный)														
	Оладьи из кабачков	105	3,4	9,4	24,6	190,7	0,02	13	0,06	2,4	20,2	12,5	46,3	0,8
	Суфле рыбное (паровое)	55	10,5	6,6	1,5	104,2	0,04	-	0,05	0,3	23	16	116	0,5
434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	-	189	21,75	141,75	
	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	144	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			21,05	25,13	71,68	588,15	0,12	15,3	0,17	2,7	239,7	50,25	304,1	1,44
Итого за день:			56,65	55,52	222,75	1457	0,49	69,2	0,62	7,4	551,52	176,1	888,8	9,06
Среднедневная сбалансированность:			1	1	4									
10 день (пятница)														
ЗАВТРАК 1														
181	Каша кукурузная с маслом	155/5	5,6	6,3	35,6	222	0,06	1	0,05	0,4	96	23	110	2
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	-	54,5	0,005	-	0,045	0,1	132	5,5	75	0,15
к/к	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,1	-	9,9	40,7	-	0,8	-	-	9,6	3,7	4,7	0,5
	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	-	4	-	-	3,2	16,8	11,2	0,2
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			10,62	12,45	65,8	420,1	0,065	5,8	0,1	0,5	248,3	49	200,9	2,99

ЗАВТРАК 2														
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,3	0,2	16,3	68,0	0,02	2,0	-	0,2	20,0	9	12	0,4
	Хлебец безглютеновый	7,5	0,69	0,11	4,6	20,6	-	-	-	-	1,5	2,25	-	-
Итого за прием пищи:			0,99	0,31	20,9	88,6	0,02	2,0	-	0,2	21,5	11,25	12,0	0,4
ОБЕД														
38	Салат из белокочанной капусты с изюмом	50	1,65	4,1	11,1	84	0,025	10,5	0,08	1,85	21,5	9,5	21	0,7
90	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	150/10/5	4,4	5,9	9,0	108,2	0,1	6,3	0,1	0,2	25,3	19,2	62,0	1,2
320	Суфле из кур в б/г соусе	55	9,58	4,8	1,66	88,2	0,04	8	0,1	0,28	40,9	15	85,53	1
335	Пюре картофельное	100	2,1	3,6	13,5	94	0,09	3,3	0,02	0,13	31,3	19,3	56,7	0,73
122	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	20,22	80,58	0,015	0,6	-	0,3	30,86	17,22	21,9	0,51
	Хлеб безглютеновый	40	1,16	2	15,9	86	-	-	-	-	10			0,19
Итого за прием пищи:			19,59	20,4	71,38	461	0,27	28,7	0,3	2,76	159,86	80,22	247,13	4,33
ПОЛДНИК (уплотненный)														
258	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	150/15	14,92	15,3	30	319,9	0,1	2,4	2,1	1,73	198,21	55,2	229,15	1,4
	Биокефир с сахаром	150/5	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	1,1	-	-	162	24	142,5	0,2
423	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107	0,02	3	-	1,0	10	6	6	1,4
	Хлеб безглютеновый	30	0,87	1,5	11,9	64,5	-	-	-	-	7,5	-	-	0,14
Итого за прием пищи:			21,19	20,9	80,6	60,29	0,52	6,5	2,1	2,73	377,7	85,2	377,65	3,14
Итого за день:			52,39	54,06	238,68	1030	0,88	43	2,5	6,19	807,36	225,67	837,7	10,86

Среднедневная сбалансированность:		0,9	0,9	4									
Итого за 10 дней		520,11	541,63	2171,18	14302,6	7,67	636,3	27,2	71,54	6219,5	2078	7974,7	108,3
Средняя сбалансированность за 10 дн		1	1	4									
В среднем за 1 день		52,01	54,16	217,1	1430,3								