

Меню 10 дней (индивидуальное питание) Диета (ОВД)

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6,29	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	10,23	10,49	26	237,36
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 212	Яйцо отварное (1 шт)	40	5	4,6	0,28	62,52
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	520	20,28	21,27	56,03	495,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10,4	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 100	Борщ вегетарианский без картофеля	250	2,16	4,6	8,95	87,05
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 2,21	Птица отварная	100	17,51	17,71	0	229,1
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 340	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	4,11	4,63	13	108,9
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,276	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	805	31,01	29,04	74,15	682,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	51,79	50,81	141,38	1232,23

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 2.17	Гуляш из отварного мяса	115	17,06	13	5	205,69
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 6.10	Каша вязкая гречневая с м-сл	180	5,58	4,36	25,18	161,9
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 11.1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Каталожка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 12.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	575	27,69	23,54	59,93	563,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 10.4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Каталожка 6д	Суп-лапша домашняя	250	2,3	4,3	15,3	109
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 3.1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Каталожка 291	Свекла отварная с маслом сливочным	180	2,76	6,72	17,16	139,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 11.27.6	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 12.1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Каталожка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	805	31,81	13,85	84,66	589,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	965	34,29	14,71	105,88	695,88

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6.43	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 5.18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	510	19,35	22,57	64,35	539,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10.4	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 1,21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	255	2,17	4,13	11,77	93,6
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 2.30 в	Котлета куриная паровая	100	17,68	16,7	10,32	262,63
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 7.2	Капуста белокочанная тушеная	180	4,2	7,24	14,21	138,78
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	825	31,21	30,45	86,82	761,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1465	51,06	53,52	162,37	1354,82

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 12/13	Овощи натуральные свежие	120	1,3	0,3	4,5	25,8
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 213	Омлет натуральный с м-сл	110	11,1	18,4	2,1	218
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11 25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	510	18,13	25,16	46,01	496,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10 4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 65	Суп с крупой перловой без картофеля	250	2	2,2	12,2	77
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 262	Фрикадельки из говядины паровые	100	15,5	11	8,7	193
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 7 32	Овощи тушеные под сметанным соусом	180	3,95	11,88	13,88	180,22
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11 1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	820	27,93	27,18	75,64	659,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	46,56	52,84	132,85	1210,12

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 3 1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 340	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	4,11	4,63	13	108,9
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11 25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	560	29,36	11,82	52,41	445,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10 4	Флоды свежие (блоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 54	Щи из квашеной капусты без картофеля	250	1,3	4,2	4,8	62
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6 9	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10,07	13,87	45,6	347,15
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11 27 6	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	805	31,90	29,37	111,50	844,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495	61,76	41,69	175,11	1344,13

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6,29	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	10,23	10,49	26	237,36
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 5,18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	510	22,24	25,52	55,75	542,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10,4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	11,20	53,90
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 64	Суп-лапша домашняя	250	2,3	4,3	15,3	109
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 276	Биточки рубленные из птицы (припущенные)	100	18,7	11,9	10,8	223
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 166	Котлеты морковные,запеченные со сметаной	180	6,1	13,6	24	243
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,276	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	805	34,33	31,90	102,30	832,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1445	57,07	57,92	169,25	1428,86

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 6 АЗ	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Картошка 212	Яйцо отварное (1 шт)	40	5	4,6	0,28	62,52
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 11 21	Соки фруктовые, овощные	200	1,4	0,2	26,4	120
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Картошка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 12 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	520	18,79	18,52	91,03	613,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 10 4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	11,2	53,9
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Картошка 100	Борщ вегетарианский без картофеля	250	2,16	4,6	8,95	87,05
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Картошка 261	Печень, тушеная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Картошка 111	Пюре из зеленого горошка	185	6,09	11,1	14,32	181,42
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 11 25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 12 1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Картошка 12 5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	825	28,81	27,18	77,09	700,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	48,1	46,2	179,32	1367,6

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 221	Пудинг из творога (на пару) со сметаной	230	31,57	25,09	48,82	547,82
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка Б	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	510	36,62	31,27	78,57	743,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10.1	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	11,2	53,9
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 98	Уха рыбная без картофеля	300	24,1	1,5	0,3	111
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 2.1	Мясо отварное (говядина)	100	32,62	15,9	0,46	275,46
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 7.2	Капуста белокочанная тушеная	180	4,2	7,24	14,21	138,78
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.27.6	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	855	68,15	26,74	67,17	782,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495	105,27	58,51	156,94	1580,36

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 21	Биточки мясные(говядина) паровые	100	16,82	7,77	7,87	168,64
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6,9	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10,07	13,87	45,6	347,15
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	560	32,62	28,10	92,88	768,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10,4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	11,2	53,9
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 65	Суп с крупой овсяной без картофеля	250	2	2,2	12,2	77
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 2,30 в	Котлета куриная паровая	100	17,68	16,7	10,32	262,63
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 8,1	Винегрет овощной с капустой квашеной без картофеля	160	2,48	5,17	9,12	94,85
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11,1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12,5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	800	28,64	26,17	72,5	643,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	61,76	54,77	176,58	1466,37

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 6.43	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 5.18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.21	Соки фруктовые, овощи	200	1,4	0,2	26,4	120
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за завтрак:	510	20,75	22,77	90,75	659,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 10.4	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	11,2	53,9
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	11,2	53,9
ОБЕД						
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 5.4	Щи из квашеной капусты без картофеля	250	1,3	4,2	4,8	62
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 3.1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
«Сборник диетическ питания...», под ред. В.А.Тугельяна, 2022 Карточка 2.91	Свекла отварная с маслом сливочным	180	2,76	6,72	17,16	139,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 11.1	Чай без сахара	200	0	0	0	0
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.1	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
«Семидневное меню для ОВД...», под ред. В.А.Тугельяна, 2014 Карточка 12.5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	820	30,06	13,75	62,82	494,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	51,31	37,02	164,77	1208,39

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

ЗАВТРАК/ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	22,5	22,8	106,6	727,5
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	34	31,7	117,3	894,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет		
	Завтрак /Второй завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800	
Фактическое содержание	659	817	