

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ  
от 25 декабря 2003 г. N 90**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО (ЛЕЧЕБНОГО) ПИТАНИЯ  
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ (МУНИЦИПАЛЬНЫХ) УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО  
ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

Министерство труда и социального развития Российской Федерации постановляет:

Утвердить прилагаемые Методические рекомендации по организации диетического (лечебного) питания в государственных (муниципальных) учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Министр труда  
и социального развития  
Российской Федерации  
А.ПОЧИНОК

Приложение  
к Постановлению  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО (ЛЕЧЕБНОГО) ПИТАНИЯ  
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ (МУНИЦИПАЛЬНЫХ) УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО  
ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

1. Методические рекомендации по организации диетического (лечебного) питания в государственных (муниципальных) учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - Методические рекомендации) разработаны для оказания методической помощи органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления, государственным (муниципальным) учреждениям социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - учреждения социального обслуживания), а также другим учреждениям социального обслуживания, организующим диетическое (лечебное) питание граждан пожилого возраста и инвалидов.

2. Организация диетического (лечебного) питания в учреждениях социального обслуживания направлена на предупреждение обострений заболеваний и поддержание здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в указанных учреждениях.

Для рационов диетического питания используются продуктовые наборы, рекомендуемые к применению в учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Методическими рекомендациями по организации питания в государственных (муниципальных) стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, утвержденными Постановлением Минтруда Российской Федерации от 15 февраля 2002 г. N 12.

Количество действующих диет в каждом учреждении социального обслуживания устанавливается в зависимости от наличия групп диспансерного учета.

При организации диетического питания граждан пожилого возраста и инвалидов в учреждениях социального обслуживания рекомендуется:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления, хранения и доставки пищи, гигиенические требования к ассортименту продуктов и технологии приготовления блюд, а также своевременность выдачи проживающим готовой пищи;
- обеспечивать физиологические потребности в пищевых веществах и энергии с учетом характера заболевания и степени нарушения метаболических процессов;
- изменять питание по химическому составу, соотношению основных пищевых веществ, набору продуктов, способу кулинарной обработки, технологии приготовления блюд,

органолептическим показателям и его режиму с учетом характера заболевания, степени тяжести его проявлений (диетическое питание может не отличаться от обычного питания по энергетической ценности, если затраты энергии человека не изменяются и он продолжает жить обычной жизнью);

- максимально приближать диетическое питание к обычному ежедневному питанию человека;

- поддерживать калорийность рационов диетического питания: 2300 - 2700 ккал (без учета потерь при кулинарной обработке), общее количество свободной жидкости в рационе - 1,5 - 2 л, температуру пищи - от 10 - 15 °С до 60 - 65 °С, ритм питания - 4 - 6 раз в день;

- соблюдать часы приема пищи: 8 - 9 часов (завтрак); 13 - 14 часов (обед); 16 часов - 16 часов 30 минут (полдник); 18 - 19 часов (ужин); 21 час (на ночь);

- распределять энергетическую ценность суточного рациона диетического питания следующим образом: завтрак - 25 - 30%, обед - 40%, полдник - 5 - 10%, ужин - 20 - 25%, на ночь - 5 - 10%;

- применять следующие способы приготовления пищи: варка, приготовление на пару, тушение, запекание;

- обогащать рацион диетического питания витаминами и минеральными веществами за счет традиционных продуктов и витаминно-минеральными комплексами (С-витаминизация третьих блюд, поливитаминные препараты и биологически активные добавки);

- обогащать рацион диетического питания продуктами, богатыми солями калия (сухофрукты, тыква, кабачки, гречневая и овсяная крупы), магния (морковь, свекла, тыква, красный перец, черная смородина, морская капуста, орехи) и кальция (молочные продукты).

3. Учреждениям социального обслуживания для самостоятельного составления меню с целью соблюдения пищевой ценности дневного рациона диетического питания рекомендуется использовать нормативы и расчеты для организации рационально сбалансированного питания в соответствии с Приложениями N 1 - 8 к настоящему Методическим рекомендациям.

4. В учреждениях социального обслуживания рекомендуется вводить следующие основные рационы диетического питания:

- для граждан пожилого возраста и инвалидов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;

- для граждан пожилого возраста и инвалидов с заболеванием сахарным диабетом;

- для граждан пожилого возраста и инвалидов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

5. При организации питания для граждан пожилого возраста и инвалидов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта рекомендуется:

- организовывать питание в 4 - 5 приемов пищи в день с целью недопущения значительных пищевых нагрузок на органы пищеварения;

- включать в рацион диетического питания продукты, содержащие пищевые волокна растительного происхождения (фрукты, зелень, пшеничные отруби), обогащенные пектином, кисломолочные продукты, обогащенные живыми культурами кисломолочной палочки, бифидобактериями;

- не использовать в рационе диетического питания продукты и блюда, оказывающие сильное раздражающее действие (приправы, пряности, копчености и т.д.), продукты, содержащие эфирные масла (редис, редька, чеснок), консервированные продукты, жирные сорта мяса, птицы, рыбы.

6. При организации питания для граждан пожилого возраста и инвалидов с заболеванием сахарным диабетом рекомендуется:

- вводить индивидуальные гипокалорийные разгрузочные дни (мясные, рыбные, творожные) по заключению лечащего врача для активации потери веса;

- не использовать рационы диетического питания с резким ограничением калорийности;

- предусматривать в рационе диетического питания количество углеводов, составляющих 50 - 55% общей калорийности рациона с преимущественным содержанием сложных углеводов (пищевых волокон), оказывающих гипогликемическое и гипохолестеринемическое действие, равномерно распределяя их во все приемы пищи;

- использовать продукты с пониженным гликемическим индексом: ржаной и пшеничный хлеб, обогащенный соевым белком, с добавлением пищевых волокон, гречневую, перловую крупы, овощи, бобовые (фасоль, чечевица, горох), фрукты, молочные продукты;

- резко ограничивать или полностью исключать из рациона диетического питания (за исключением случаев гипогликемии и сахарного диабета I типа) сахар и продукты, содержащие сахар (конфеты, шоколад, кондитерские изделия с добавлением сахара, варенье и другие сладости);

- использовать в рационе диетического питания нежирные продукты (мясо, птицу, речную рыбу, молочные продукты);

- предусматривать физиологическое содержание белка в рационе диетического питания до 16 - 20% общей калорийности при равном соотношении белков животного и растительного происхождения;

- использовать в рационе диетического питания сахарозаменители и подсластители (ксилит, сорбит и фруктоза, некалоригенные подсластители);
- применять дробный режим питания, обеспечивающий 5 - 6-разовый прием пищи с равномерным распределением пищевых веществ и калорийности в течение дня;
- избегать больших перерывов между приемами пищи.

7. При организации питания для граждан пожилого возраста и инвалидов с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется:

- ограничивать общее потребление поваренной соли до 5 - 6 г в сутки;
- включать в рацион диетического питания пищевые продукты, содержащие липотропные вещества (творог, гречневая крупа, морепродукты, растительное масло и другие);
- обогащать рацион диетического питания продуктами, содержащими калий, магний, кальций (овощи, фрукты, овсяная и гречневая крупы, молочные продукты и другие);
- заменять большую часть мясных блюд рыбными;
- ограничивать или исключать из рациона диетического питания продукты и блюда, возбуждающие сердечно-сосудистую и нервную системы (соленые и маринованные овощи, острые закуски, копчености и другие).

Приложение N 1  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР  
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОДНОГО  
ПРОЖИВАЮЩЕГО С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО  
ТРАКТА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ (МУНИЦИПАЛЬНЫХ) УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА  
И ИНВАЛИДОВ**

| Продукты  | Брутто, г |
|---|-----------|
| Хлеб, крупа и другие зернопродукты  |           |
| Хлеб пшеничный  | 150       |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 150       |
| Крупы   | 53        |
| Макароны  | 24        |
| Мука пшеничная  | 40        |
| Сухари панировочные   | 1         |
| Овощи   |           |
| Капуста белокочанная свежая   | 95        |
| Картофель   | 183       |
| Прочие овощи (лук, морковь, свекла, помидоры, зелень, зеленый горошек и другие) | 197       |
| Томатное пюре   | 4         |
| Фрукты и соки   |           |
| Фрукты и ягоды, цитрусовые свежие   | 200       |
| Соки плодово-ягодные  | 74        |
| Сухофрукты  | 10        |
| Молоко и молочные продукты  |           |

|  |                   |
|--|-------------------|
| Кисломолочные продукты                           | 200               |
| Молоко   | 213               |
| Творог   | 42                |
| Сметана  | 17                |
| Сыр твердый                                      | 13                |
| Мясо и мясопродукты, птица, яйца и рыба          |                   |
| Говядина 1 категории                             | 82                |
| Колбасные изделия                                | 21                |
| Курица потрошенная 1 категории                   | 48                |
| Рыба (потрошенная обезглавленная крупная)        | 48                |
| Яйцо   | 4 шт.<br>в неделю |
| Масла и жировые продукты                         |                   |
| Масло сливочное                                  | 24                |
| Масло растительное                               | 14                |
| Кондитерские изделия и другие продукты           |                   |
| Сахар  | 53                |
| Повидло, джем                                    | 10                |
| Кондитерские изделия (печенье, пряники и другие) | 4                 |
| Дрожжи прессованные                              | 1                 |
| Кислота лимонная                                 | 2                 |
| Какао-порошок                                    | 1,5               |
| Крахмал картофельный                             | 3                 |
| Чай черный                                       | 2                 |
| Специи   | 1                 |
| Соль   | 4                 |

Приложение N 2  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

| Показатель              | Единица измерения | Количество |
|-------------------------|-------------------|------------|
| Энергетическая ценность | ккал              | 2529       |
| Белки                   | г                 | 89         |
| Жиры                    | г                 | 75         |
| Углеводы                | г                 | 363        |
| Холестерин              | мг                | 443        |
| Натрий                  | мг                | 4329       |
| Калий                   | мг                | 3865       |
| Кальций                 | мг                | 1084       |
| Магний                  | мг                | 377        |

|                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| Фосфор                     | мг  | 1634 |
| Железо                     | мг  | 24   |
| Витамин А                  | мг  | 0,29 |
| Бета-каротин               | мг  | 6,3  |
| Витамин В1                 | мг  | 1,5  |
| Витамин В2                 | мг  | 1,9  |
| Ниацин                     | мг  | 19   |
| Витамин С                  | мг  | 161  |
| Витамин Е                  | мг  | 23   |
| Витамин В6                 | мг  | 2,5  |
| Витамин В12                | мкг | 4,9  |
| Фолацин                    | мкг | 224  |
| Витамин D                  | мкг | 0,67 |
| По энергетической ценности |     |      |
| Белок                      | %   | 14   |
| Жир                        | %   | 29   |
| Углеводы                   | %   | 57   |

Приложение N 3  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

| Блюда  | Выход<br>блюдов/продуктов, г |
|--|------------------------------|
| 1-й день   |                              |
| Завтрак  |                              |
| Каша геркулесовая молочная   | 200                          |
| Масло сливочное  | 10                           |
| Сыр  | 20                           |
| Чай с сахаром  | 200/14                       |
| Хлеб пшеничный   | 50                           |
| Обед   |                              |
| Суп картофельный с макаронными изделиями<br>вегетарианский со сметаной | 250/5                        |
| Биточки из кур паровые   | 100                          |
| Капуста отварная, запеченная в молочном соусе                          | 200                          |
| Компот из сухофруктов  | 200                          |
| Хлеб пшеничный   | 35                           |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100                          |
| Полдник  |                              |
| Яблоки   | 170                          |
| Ужин   |                              |

|  |         |
|--|---------|
| Салат "Костер"   | 100     |
| Макароны отварные со сливочным маслом                              | 150/7   |
| Сосиски  | 100     |
| Чай с сахаром  | 200/14  |
| Пряник заварной  | 30      |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50      |
| На ночь  |         |
| Кефир  | 193     |
| Энергетическая ценность, ккал                                      | 2432    |
| 2-й день   |         |
| Завтрак  |         |
| Каша манная молочная   | 200     |
| Масло сливочное  | 10      |
| Чай с сахаром  | 200/14  |
| Сырок глазированный  | 50      |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Обед   |         |
| Суп рисовый с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной | 250/5   |
| Котлеты капустные запеченные                                       | 200     |
| Гуляш из отварного мяса  | 110     |
| Компот из сухофруктов  | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100     |
| Полдник  |         |
| Яблоки печеные с сахаром   | 145     |
| Ужин   |         |
| Картофельное пюре  | 150     |
| Суфле из рыбы  | 100     |
| Маринад овощной  | 100     |
| Булочка сдобная  | 50      |
| Чай с сахаром  | 200/14  |
| Хлеб пшеничный   | 33      |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50      |
| На ночь  |         |
| Кефир  | 193     |
| Энергетическая ценность, ккал                                      | 2661    |
| 3-й день   |         |
| Завтрак  |         |
| Каша гречневая с молоком   | 145/190 |
| Масло сливочное  | 10      |
| Чай с сахаром  | 200/14  |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Обед   |         |
| Суп овсяный со сметаной  | 250/5   |
| Салат "Здоровье"   | 100     |
| Картофельное пюре  | 200     |
| Курица отварная  | 100     |
| Кисель из сока   | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100     |
| Полдник  |         |
| Апельсин   | 190     |
| Ужин   |         |
| Голубцы с мясом и рисом  | 200     |
| Чай с сахаром  | 200/14  |

|  |           |
|--|-----------|
| Пирожок с яблоками   | 100       |
| Хлеб пшеничный   | 50        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50        |
| На ночь  |           |
| Кефир  | 193       |
| Энергетическая ценность, ккал  | 2673      |
| 4-й день   |           |
| Завтрак  |           |
| Омлет паровой  | 60        |
| Масло сливочное  | 10        |
| Салат из отварной свеклы   | 95/7      |
| Сыр  | 20        |
| Какао с молоком  | 200       |
| Хлеб пшеничный   | 50        |
| Обед   |           |
| Суп из сборных овощей с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной | 250/5     |
| Морковь тушеная в молочном соусе   | 115       |
| Макароны отварные со сливочным маслом  | 150/7     |
| Котлеты мясные паровые   | 105       |
| Отвар шиповника с сахаром  | 200/20    |
| Хлеб пшеничный   | 35        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100       |
| Полдник  |           |
| Яблоки   | 170       |
| Ужин   |           |
| Икра кабачковая  | 100       |
| Рыба отварная  | 56        |
| Оладьи со сметаной и джемом  | 150/10/30 |
| Чай с сахаром  | 200/14    |
| Лимон  | 15        |
| Хлеб пшеничный   | 50        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50        |
| На ночь  |           |
| Кефир  | 193       |
| Энергетическая ценность  | 2521      |
| 5-й день   |           |
| Завтрак  |           |
| Каша пшенная молочная  | 205       |
| Масло сливочное  | 10        |
| Колбаса вареная  | 40        |
| Чай с молоком и сахаром  | 200/14    |
| Хлеб пшеничный   | 50        |
| Обед   |           |
| Салат из свежих помидоров с растительным маслом                              | 100/5     |
| Борщ вегетарианский со сметаной  | 250/5     |
| Рулет мясной с омлетом паровой   | 105       |
| Картофельное пюре  | 200       |
| Сок  | 200       |
| Хлеб пшеничный   | 38        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100       |
| Полдник  |           |
| Бананы   | 200       |
| Ужин   |           |
| Сырники запеченные со сгущенным молоком                                      | 120/20    |
| Салат "Петрушка"   | 100       |

|   |        |
|---|--------|
| Чай с сахаром   | 200/14 |
| Хлеб пшеничный  | 50     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50     |
| На ночь   |        |
| Кефир   | 193    |
| Энергетическая ценность, ккал                         | 2429   |
| 6-й день  |        |
| Завтрак   |        |
| Каша ячневая молочная                                 | 200    |
| Масло сливочное                                       | 10     |
| Сыр   | 20     |
| Чай с молоком и сахаром                               | 200/14 |
| Хлеб пшеничный  | 50     |
| Обед  |        |
| Салат из отварной свеклы                              | 100    |
| Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной     | 250/5  |
| Макаронник  | 200    |
| Сок   | 200    |
| Хлеб пшеничный  | 50     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 100    |
| Полдник   |        |
| Яблоки  | 170    |
| Ужин  |        |
| Рыба отварная   | 100    |
| Маринад овощной                                       | 100    |
| Пюре картофельное                                     | 105    |
| Чай с сахаром   | 200/14 |
| Ватрушка  | 70     |
| Хлеб пшеничный  | 50     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50     |
| На ночь   |        |
| Кефир   | 193    |
| Энергетическая ценность                               | 2419   |
| 7-й день  |        |
| Завтрак   |        |
| Каша рисовая молочная                                 | 200    |
| Масло сливочное                                       | 10     |
| Яйцо отварное   | 1 шт.  |
| Какао с молоком                                       | 200    |
| Хлеб пшеничный  | 50     |
| Обед  |        |
| Суп картофельный с овощами вегетарианский со сметаной | 250/5  |
| Биточки мясные паровые                                | 100    |
| Соус молочный   | 100    |
| Картофельное пюре                                     | 200    |
| Кисель из сока  | 200    |
| Хлеб пшеничный  | 35     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 100    |
| Полдник   |        |
| Апельсин  | 190    |
| Ужин  |        |
| Запеканка творожная с морковью со сметаной            | 200/20 |
| Пирожок с повидлом                                    | 70     |
| Чай с сахаром   | 200/14 |
| Лимон   | 15     |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Хлеб пшеничный          | 50   |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 50   |
| На ночь                 |      |
| Кефир                   | 193  |
| Энергетическая ценность | 2614 |

Приложение N 4  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**ПОДРОБНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

| Блюда                      | Ингредиенты<br>рецептурных<br>блюдов | Масса<br>брутто<br>(г) | Выход<br>блюда и<br>масса<br>нетто<br>(г) | Кало-<br>рий-<br>ность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Угле-<br>воды<br>(г) |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|--------------|-------------|----------------------|
| <b>1-й день</b>            |                                      |                        |   |                                  |              |             |                      |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |                        |   | 503                              | 16           | 20          | 65                   |
| Каша геркулесовая молочная |                                      |                        | 200                                       | 195                              | 7            | 5           | 30                   |
|                            | Молоко                               | 87                     | 87  |                                  |              |             |                      |
|                            | Сахар                                | 4                      | 4   |                                  |              |             |                      |
|                            | Крупа овсяная "Геркулес"             | 43                     | 43  |                                  |              |             |                      |
|                            | Соль                                 | 1                      | 1   |                                  |              |             |                      |
|                            | Вода                                 | 74                     | 74  |                                  |              |             |                      |
| Масло сливочное            |                                      | 10                     | 10  | 66                               | 0            | 8           | 0                    |
| Сыр                        |                                      | 22                     | 20  | 75                               | 5            | 6           | 0                    |
| Чай с сахаром              |                                      |                        | 200/14                                    | 57                               | 0            | 0           | 14                   |
|                            | Сахар                                | 14                     | 14  |                                  |              |             |                      |
|                            | Чай черный                           | 1                      | 1   |                                  |              |             |                      |
|                            | Вода                                 | 204                    | 204                                       |                                  |              |             |                      |
| Хлеб пшеничный             |                                      | 50                     | 50  | 110                              | 4            | 1           | 21                   |
| <b>Обед</b>                |                                      |                        |   | 928                              | 34           | 28          | 129                  |

|   |                           |            |       |     |    |    |     |
|---|---------------------------|------------|-------|-----|----|----|-----|
| Суп карто-<br>фельный с<br>макаронными<br>изделиями<br>вегетариан-<br>ский со<br>сметаной |                           |            | 250/5 | 107 | 2  | 3  | 17  |
|   | Лук<br>репчатый           | 6          | 5     |     |    |    |     |
|   | Морковь                   | 9          | 7     |     |    |    |     |
|   | Укроп                     | 3          | 2     |     |    |    |     |
|   | Масло<br>сливочное        | 2          | 2     |     |    |    |     |
|   | Макароны                  | 10         | 10    |     |    |    |     |
|   | Картофель                 | 69         | 52    |     |    |    |     |
|   | Петрушка<br>корень        | 3          | 2     |     |    |    |     |
|   | Вода                      | 225        | 225   |     |    |    |     |
|   | Соль                      | 0,5        | 0,5   |     |    |    |     |
|   | Сметана                   | 5          | 5     |     |    |    |     |
| Биточки из<br>кур паровые   |                           |            | 100   | 214 | 14 | 14 | 7   |
|   | Хлеб<br>пшеничный         | 15         | 15    |     |    |    |     |
|   | Курица                    | 174        | 75    |     |    |    |     |
|   | Вода                      | 24         | 24    |     |    |    |     |
|   | Соль                      | 0,5        | 0,5   |     |    |    |     |
| Капуста<br>отварная,<br>запеченная в<br>молочном<br>соусе                                 |                           |            | 200   | 180 | 7  | 10 | 14  |
|   | Капуста бе-<br>локочанная | 258        | 206   |     |    |    |     |
|   | Молоко                    | 28         | 28    |     |    |    |     |
|   | Масло рас-<br>тительное   | 6          | 6     |     |    |    |     |
|   | Мука<br>пшеничная         | 4          | 4     |     |    |    |     |
|   | Яйцо                      | 1/4<br>шт. | 10    |     |    |    |     |
|   | Сыр                       | 6          | 5     |     |    |    |     |
|   | Соль                      | 0,4        | 0,4   |     |    |    |     |
| Компот из<br>сухофруктов  |                           |            | 200   | 129 | 1  | 0  | 32  |
|   | Сахар                     | 20         | 20    |     |    |    |     |
|   | Сухофрукты                | 23         | 23    |     |    |    |     |
|   | Вода                      | 180        | 180   |     |    |    |     |
| Хлеб<br>пшеничный   |                           | 35         | 35    | 77  | 3  | 0  | 15  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный  |                           | 100        | 100   | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Полдник   |                           |            |       | 59  | 0  | 0  | 17  |
| Яблоки  |                           | 170        | 170   | 59  | 0  | 0  | 17  |
| Ужин  |                           |            |       | 942 | 31 | 30 | 134 |
| Салат<br>"Костер"   |                           |            | 100   | 64  | 2  | 3  | 9   |
|   | Морковь                   | 43         | 34    |     |    |    |     |
|   | Яблоки<br>свежие          | 20         | 18    |     |    |    |     |

|   |                    |     |        |      |    |    |     |
|---|--------------------|-----|--------|------|----|----|-----|
|   | Сметана            | 17  | 17     |      |    |    |     |
|   | Свекла             | 52  | 42     |      |    |    |     |
| Макарон<br>отварные со<br>сливочным<br>маслом   |                    |     | 150/7  | 210  | 5  | 4  | 37  |
|   | Макарон            | 52  | 52     |      |    |    |     |
|   | Соль               | 1   | 1      |      |    |    |     |
|   | Вода               | 312 | 312    |      |    |    |     |
|   | Масло<br>сливочное | 7   | 7      |      |    |    |     |
| Сосиски   |                    | 103 | 100    | 226  | 10 | 20 | 0   |
| Чай с<br>сахаром  |                    |     | 200/14 | 57   | 0  | 0  | 14  |
|   | Сахар              | 14  | 14     |      |    |    |     |
|   | Чай черный         | 1   | 1      |      |    |    |     |
|   | Вода               | 204 | 204    |      |    |    |     |
| Пряник<br>заварной  |                    | 30  | 30     | 105  | 1  | 1  | 23  |
| Хлеб<br>пшеничный   |                    | 50  | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный  |                    | 50  | 50     | 110  | 3  | 1  | 22  |
| Кефир   |                    | 200 | 193    | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Всего на<br>день  |                    |     |        | 2432 | 81 | 78 | 345 |
| 2-й день  |                    |     |        |      |    |    |     |
| Завтрак   |                    |     |        | 641  | 15 | 25 | 89  |
| Каша манная<br>молочная   |                    |     | 200    | 205  | 7  | 3  | 38  |
|   | Молоко             | 87  | 87     |      |    |    |     |
|   | Сахар              | 4   | 4      |      |    |    |     |
|   | Крупа<br>манная    | 43  | 43     |      |    |    |     |
|   | Вода               | 74  | 74     |      |    |    |     |
|   | Соль               | 0,9 | 0,9    |      |    |    |     |
| Масло<br>сливочное  |                    | 10  | 10     | 66   | 0  | 7  | 0   |
| Чай с<br>сахаром  |                    |     | 200/14 | 57   | 0  | 0  | 14  |
|   | Сахар              | 14  | 14     |      |    |    |     |
|   | Чай черный         | 1   | 1      |      |    |    |     |
|   | Вода               | 204 | 204    |      |    |    |     |
| Сырок глази-<br>рованный  |                    | 50  | 50     | 203  | 4  | 14 | 16  |
| Хлеб<br>пшеничный   |                    | 50  | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Обед  |                    |     |        | 1020 | 38 | 34 | 139 |
| Суп рисовый<br>с мелкошин-<br>кованными<br>овощами ве-<br>гетарианский<br>со сметаной |                    |     | 250/5  | 88   | 2  | 3  | 13  |
|   | Лук<br>репчатый    | 6   | 5      |      |    |    |     |
|   | Морковь            | 9   | 7      |      |    |    |     |
|   | Петрушка<br>зелень | 3   | 2      |      |    |    |     |

|                              |                      |         |     |     |    |    |     |
|------------------------------|----------------------|---------|-----|-----|----|----|-----|
|                              | Помидоры свежие      | 12      | 10  |     |    |    |     |
|                              | Масло сливочное      | 2       | 2   |     |    |    |     |
|                              | Крупа рисовая        | 10      | 10  |     |    |    |     |
|                              | Картофель            | 34      | 26  |     |    |    |     |
|                              | Петрушка корень      | 3       | 2   |     |    |    |     |
|                              | Вода                 | 225     | 225 |     |    |    |     |
|                              | Сметана              | 5       | 5   |     |    |    |     |
| Котлеты капустные запеченные |                      |         | 200 | 228 | 8  | 11 | 25  |
|                              | Капуста белокачанная | 221     | 177 |     |    |    |     |
|                              | Молоко               | 37      | 37  |     |    |    |     |
|                              | Масло растительное   | 7       | 7   |     |    |    |     |
|                              | Сметана              | 5       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Мука пшеничная       | 5       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Крупа манная         | 16      | 16  |     |    |    |     |
|                              | Яйцо                 | 1/4 шт. | 10  |     |    |    |     |
|                              | Соль                 | 0,5     | 0,5 |     |    |    |     |
| Гуляш из отварного мяса      |                      |         | 110 | 224 | 16 | 18 | 4   |
|                              | Масло растительное   | 5       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Морковь              | 6       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Мука пшеничная       | 5       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Вода                 | 70      | 70  |     |    |    |     |
|                              | Томатное пюре        | 5       | 5   |     |    |    |     |
|                              | Соль                 | 1       | 1   |     |    |    |     |
|                              | Говядина             | 110     | 81  |     |    |    |     |
| Компот из сухофруктов        |                      |         | 200 | 129 | 1  | 0  | 32  |
|                              | Сахар                | 20      | 20  |     |    |    |     |
|                              | Сухофрукты           | 23      | 23  |     |    |    |     |
|                              | Вода                 | 180     | 180 |     |    |    |     |
| Хлеб пшеничный               |                      | 50      | 50  | 110 | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный         |                      | 100     | 100 | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Полдник                      |                      |         |     | 99  | 1  | 1  | 22  |
| Яблоки печеные с сахаром     |                      |         | 145 | 99  | 1  | 1  | 22  |
|                              | Яблоки свежие        | 200     | 176 |     |    |    |     |
|                              | Сахар                | 5       | 5   |     |    |    |     |
| Ужин                         |                      |         |     | 901 | 36 | 24 | 130 |
| Картофельное пюре            |                      |         | 150 | 156 | 3  | 5  | 23  |
|                              | Молоко               | 22      | 21  |     |    |    |     |

|                      |                     |          |        |      |    |    |     |
|----------------------|---------------------|----------|--------|------|----|----|-----|
|                      | Масло растительное  | 4        | 4      |      |    |    |     |
|                      | Картофель           | 177      | 133    |      |    |    |     |
|                      | Соль                | 1        | 1      |      |    |    |     |
| Суфле из рыбы        |                     |          | 100    | 177  | 14 | 8  | 12  |
|                      | Хлеб пшеничный      | 17       | 17     |      |    |    |     |
|                      | Молоко              | 42       | 42     |      |    |    |     |
|                      | Сметана             | 4        | 4      |      |    |    |     |
|                      | Масло растительное  | 4        | 4      |      |    |    |     |
|                      | Сухари панировочные | 3        | 3      |      |    |    |     |
|                      | Яйцо                | 1/4 шт.  | 10     |      |    |    |     |
|                      | Рыба                | 86       | 63     |      |    |    |     |
| Маринад овощной      |                     |          | 100    | 116  | 2  | 8  | 9   |
|                      | Вода                | 65       | 65     |      |    |    |     |
|                      | Лук репчатый        | 14       | 12     |      |    |    |     |
|                      | Морковь             | 60       | 48     |      |    |    |     |
|                      | Масло растительное  | 8        | 8      |      |    |    |     |
|                      | Томатное пюре       | 8        | 8      |      |    |    |     |
|                      | Кислота лимонная    | 8        | 8      |      |    |    |     |
|                      | Мука пшеничная      | 4        | 4      |      |    |    |     |
|                      | Соль                | 1        | 1      |      |    |    |     |
|                      | Петрушка корень     | 6        | 4      |      |    |    |     |
| Булочка сдобная      |                     |          | 50     | 152  | 5  | 2  | 28  |
|                      | Сахар               | 1        | 1      |      |    |    |     |
|                      | Масло сливочное     | 2        | 2      |      |    |    |     |
|                      | Мука пшеничная      | 40       | 40     |      |    |    |     |
|                      | Яйцо                | 1/10 шт. | 4      |      |    |    |     |
|                      | Дрожжи прессованные | 1        | 1      |      |    |    |     |
| Чай с сахаром        |                     |          | 200/14 | 57   | 0  | 0  | 14  |
|                      | Сахар               | 14       | 14     |      |    |    |     |
|                      | Чай черный          | 1        | 1      |      |    |    |     |
|                      | Вода                | 204      | 204    |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный       |                     | 33       | 33     | 73   | 3  | 0  | 14  |
| Хлеб ржано-пшеничный |                     | 50       | 50     | 110  | 3  | 1  | 22  |
| Кефир                |                     | 200      | 193    | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Всего на день        |                     |          |        | 2661 | 90 | 84 | 380 |
| 3-й день             |                     |          |        |      |    |    |     |
| Завтрак              |                     |          |        | 566  | 18 | 15 | 87  |

|                          |                          |     |         |      |    |    |     |
|--------------------------|--------------------------|-----|---------|------|----|----|-----|
| Каша гречневая с молоком |                          |     | 145/190 | 333  | 14 | 7  | 52  |
|                          | Крупа гречневая          | 70  | 70      |      |    |    |     |
|                          | Молоко                   | 200 | 190     |      |    |    |     |
|                          | Вода                     | 105 | 105     |      |    |    |     |
|                          | Соль                     | 0,5 | 0,5     |      |    |    |     |
| Масло сливочное          |                          | 10  | 10      | 66   | 0  | 7  | 0   |
| Чай с сахаром            |                          |     | 200/14  | 57   | 0  | 0  | 14  |
|                          | Сахар                    | 14  | 14      |      |    |    |     |
|                          | Чай черный               | 1   | 1       |      |    |    |     |
|                          | Вода                     | 204 | 204     |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный           |                          | 50  | 50      | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Обед                     |                          |     |         | 1202 | 37 | 48 | 149 |
| Суп овсяный со сметаной  |                          |     | 250/5   | 87   | 2  | 3  | 12  |
|                          | Крупа овсяная "Геркулес" | 10  | 10      |      |    |    |     |
|                          | Лук репчатый             | 6   | 5       |      |    |    |     |
|                          | Морковь                  | 15  | 12      |      |    |    |     |
|                          | Масло сливочное          | 2   | 2       |      |    |    |     |
|                          | Картофель                | 34  | 26      |      |    |    |     |
|                          | Петрушка корень          | 3   | 2       |      |    |    |     |
|                          | Петрушка зелень          | 3   | 2       |      |    |    |     |
|                          | Помидоры свежие          | 12  | 10      |      |    |    |     |
|                          | Вода                     | 225 | 225     |      |    |    |     |
|                          | Сметана                  | 5   | 5       |      |    |    |     |
| Салат "Здоровье"         |                          |     | 100     | 203  | 2  | 18 | 8   |
|                          | Морковь                  | 45  | 36      |      |    |    |     |
|                          | Горошек консервированный | 26  | 17      |      |    |    |     |
|                          | Масло растительное       | 18  | 18      |      |    |    |     |
|                          | Свекла                   | 52  | 42      |      |    |    |     |
| Картофельное пюре        |                          |     | 200     | 209  | 4  | 7  | 30  |
|                          | Картофель                | 236 | 177     |      |    |    |     |
|                          | Масло растительное       | 6   | 6       |      |    |    |     |
|                          | Молоко                   | 32  | 30      |      |    |    |     |
|                          | Соль                     | 1   | 1       |      |    |    |     |
| Курица отварная          |                          |     | 100     | 237  | 18 | 18 | 1   |
|                          | Морковь                  | 5   | 4       |      |    |    |     |
|                          | Петрушка корень          | 5   | 4       |      |    |    |     |
|                          | Соль                     | 1   | 1       |      |    |    |     |

|                         |                      |         |        |      |    |    |     |
|-------------------------|----------------------|---------|--------|------|----|----|-----|
|                         | Курица               | 162     | 143    |      |    |    |     |
| Кисель из сока          |                      |         | 200    | 135  | 0  | 0  | 33  |
|                         | Сахар                | 20      | 20     |      |    |    |     |
|                         | Сок                  | 60      | 60     |      |    |    |     |
|                         | Крахмал              | 10      | 10     |      |    |    |     |
|                         | Вода                 | 130     | 130    |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный          |                      | 50      | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный    |                      | 100     | 100    | 221  | 7  | 1  | 44  |
| Полдник                 |                      |         |        | 54   | 1  | 0  | 11  |
| Апельсин                |                      | 190     | 190    | 54   | 1  | 0  | 11  |
| Ужин                    |                      |         |        | 851  | 31 | 19 | 135 |
| Голубцы с мясом и рисом |                      |         | 200    | 254  | 13 | 12 | 22  |
|                         | Соль                 | 0,7     | 0,7    |      |    |    |     |
|                         | Капуста белокочанная | 151     | 121    |      |    |    |     |
|                         | Масло растительное   | 7       | 7      |      |    |    |     |
|                         | Крупа рисовая        | 20      | 20     |      |    |    |     |
|                         | Мука пшеничная       | 3       | 3      |      |    |    |     |
|                         | Вода                 | 46      | 46     |      |    |    |     |
|                         | Говядина             | 72      | 53     |      |    |    |     |
| Чай с сахаром           |                      |         | 200/14 | 57   | 0  | 0  | 14  |
|                         | Сахар                | 14      | 14     |      |    |    |     |
|                         | Чай черный           | 1       | 1      |      |    |    |     |
|                         | Вода                 | 204     | 204    |      |    |    |     |
| Пирожок с яблоками      |                      |         | 100    | 260  | 5  | 5  | 48  |
|                         | Сахар                | 15      | 15     |      |    |    |     |
|                         | Яблоки свежие        | 64      | 45     |      |    |    |     |
|                         | Молоко               | 20      | 20     |      |    |    |     |
|                         | Масло сливочное      | 6       | 6      |      |    |    |     |
|                         | Мука пшеничная       | 42      | 42     |      |    |    |     |
|                         | Яйцо                 | 1/7 шт. | 6      |      |    |    |     |
|                         | Дрожжи прессованные  | 2       | 2      |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный          |                      | 50      | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный    |                      | 50      | 50     | 110  | 3  | 1  | 22  |
| Кефир                   |                      | 200     | 193    | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Всего на день           |                      |         |        | 2673 | 87 | 82 | 382 |
| 4-й день                |                      |         |        |      |    |    |     |
| Завтрак                 |                      |         |        | 594  | 20 | 30 | 59  |
| Омлет паровой           |                      |         | 60     | 87   | 6  | 6  | 2   |

|  |                    |       |       |     |    |    |     |
|--|--------------------|-------|-------|-----|----|----|-----|
|  | Молоко             | 27    | 27    |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное    | 1     | 1     |     |    |    |     |
|  | Яйцо               | 1 шт. | 40    |     |    |    |     |
| Масло сливочное  |                    | 10    | 10    | 66  | 0  | 7  | 0   |
| Салат из отварной свеклы   |                    |       | 95/7  | 105 | 1  | 7  | 9   |
|  | Масло растительное | 7     | 7     |     |    |    |     |
|  | Свекла             | 121   | 121   |     |    |    |     |
| Сыр  |                    | 22    | 20    | 75  | 5  | 6  | 0   |
| Какао с молоком  |                    |       | 200   | 151 | 4  | 3  | 27  |
|  | Молоко             | 100   | 100   |     |    |    |     |
|  | Сахар              | 20    | 20    |     |    |    |     |
|  | Какао-порошок      | 5     | 5     |     |    |    |     |
|  | Вода               | 100   | 100   |     |    |    |     |
| Хлеб пшеничный   |                    | 50    | 50    | 110 | 4  | 1  | 21  |
| Обед   |                    |       |       | 946 | 36 | 23 | 145 |
| Суп из сборных овощей с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной |                    |       | 250/5 | 61  | 2  | 3  | 7   |
|  | Вода               | 225   | 225   |     |    |    |     |
|  | Лук зеленый        | 2     | 2     |     |    |    |     |
|  | Лук репчатый       | 6     | 5     |     |    |    |     |
|  | Морковь            | 9     | 7     |     |    |    |     |
|  | Петрушка корень    | 3     | 2     |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное    | 2     | 2     |     |    |    |     |
|  | Картофель          | 34    | 26    |     |    |    |     |
|  | Помидоры свежие    | 12    | 10    |     |    |    |     |
|  | Капуста цветная    | 44    | 23    |     |    |    |     |
|  | Соль               | 0,3   | 0,3   |     |    |    |     |
|  | Сметана            | 5     | 5     |     |    |    |     |
| Морковь тушеная в молочном соусе   |                    |       | 115   | 80  | 2  | 3  | 10  |
|  | Молоко             | 33    | 33    |     |    |    |     |
|  | Морковь            | 125   | 100   |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное    | 3     | 3     |     |    |    |     |
|  | Мука пшеничная     | 2     | 2     |     |    |    |     |
| Макаронные отварные со сливочным маслом                                      |                    |       | 150/7 | 210 | 5  | 4  | 37  |

|                             |                     |          |           |     |      |    |     |
|-----------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|------|----|-----|
|                             | Макароны            | 52       | 52        |     |      |    |     |
|                             | Соль                | 1        | 1         |     |      |    |     |
|                             | Вода                | 312      | 312       |     |      |    |     |
|                             | Масло сливочное     | 7        | 7         |     |      |    |     |
| Котлеты мясные паровые      |                     |          | 105       | 199 | 15   | 12 | 8   |
|                             | Хлеб пшеничный      | 15       | 15        |     |      |    |     |
|                             | Масло сливочное     | 5        | 5         |     |      |    |     |
|                             | Говядина            | 106      | 78        |     |      |    |     |
|                             | Вода                | 21       | 21        |     |      |    |     |
|                             | Соль                | 0,5      | 0,5       |     |      |    |     |
| Отвар шиповника с сахаром   |                     |          | 200/20    | 98  | 2    | 0  | 24  |
|                             | Шиповник сухой      | 20       | 20        |     |      |    |     |
|                             | Вода                | 200      | 200       |     |      |    |     |
|                             | Сахар               | 20       | 20        |     |      |    |     |
| Хлеб пшеничный              |                     | 35       | 35        | 77  | 3    | 0  | 15  |
| Хлеб ржано-пшеничный        |                     | 100      | 100       | 221 | 7    | 1  | 44  |
| Полдник                     |                     |          | 170       | 59  | 0    | 0  | 17  |
| Яблоки                      |                     | 170      | 170       | 59  | 0    | 0  | 17  |
| Ужин                        |                     |          |           | 922 | 35   | 18 | 152 |
| Икра кабачковая             |                     | 105      | 100       | 77  | 1    | 5  | 8   |
| Рыба отварная               |                     |          | 56        | 46  | 11   | 0  | 0   |
|                             | Рыба                | 89       | 69        |     |      |    |     |
| Оладьи со сметаной и джемом |                     |          | 150/10/30 | 459 | 10   | 11 | 79  |
|                             | Сахар               | 3        | 3         |     |      |    |     |
|                             | Масло сливочное     | 9        | 9         |     |      |    |     |
|                             | Мука пшеничная      | 85       | 85        |     |      |    |     |
|                             | Яйцо                | 1/10 шт. | 4         |     |      |    |     |
|                             | Дрожжи прессованные | 2        | 2         |     |      |    |     |
|                             | Сметана             | 10       | 10        |     |      |    |     |
|                             | Джем                | 30       | 30        |     |      |    |     |
| Чай с сахаром               |                     |          | 200/14    | 57  | 0    | 0  | 14  |
|                             | Сахар               | 14       | 14        |     |      |    |     |
|                             | Чай черный          | 1        | 1         |     |      |    |     |
|                             | Вода                | 204      | 204       |     |      |    |     |
| Лимон                       |                     | 17       | 15        | 3   | 0,12 | 0  | 0,4 |
| Хлеб пшеничный              |                     | 50       | 50        | 110 | 4    | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный        |                     | 50       | 50        | 110 | 3    | 1  | 22  |
| Кефир                       |                     | 200      | 193       | 60  | 6    | 0  | 8   |

|   |                      |     |        |      |    |    |     |
|---|----------------------|-----|--------|------|----|----|-----|
| Всего на день                                   |                      |     |        | 2521 | 91 | 71 | 373 |
| 5-й день  |                      |     |        |      |    |    |     |
| Завтрак   |                      |     |        | 608  | 19 | 22 | 81  |
| Каша пшенная молочная                           |                      |     | 205    | 246  | 8  | 4  | 43  |
|   | Сахар                | 5   | 5      |      |    |    |     |
|   | Молоко               | 100 | 100    |      |    |    |     |
|   | Крупа пшенная        | 50  | 50     |      |    |    |     |
|   | Вода                 | 60  | 60     |      |    |    |     |
|   | Соль                 | 0,5 | 0,5    |      |    |    |     |
| Масло сливочное                                 |                      | 10  | 10     | 66   | 0  | 7  | 0   |
| Колбаса вареная                                 |                      | 41  | 40     | 103  | 5  | 9  | 1   |
| Чай с молоком и сахаром                         |                      |     | 200/14 | 83   | 2  | 1  | 16  |
|   | Молоко               | 53  | 50     |      |    |    |     |
|   | Сахар                | 14  | 14     |      |    |    |     |
|   | Чай черный           | 1   | 1      |      |    |    |     |
|   | Вода                 | 154 | 154    |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный                                  |                      | 50  | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Обед  |                      |     |        |      |    |    |     |
| Салат из свежих помидоров с растительным маслом |                      |     | 100/5  | 72   | 1  | 5  | 5   |
|   | Помидоры свежие      | 118 | 100    |      |    |    |     |
|   | Масло растительное   | 5   | 5      |      |    |    |     |
| Борщ вегетарианский со сметаной                 |                      |     | 250/5  | 67   | 2  | 3  | 8   |
|   | Сахар                | 1   | 1      |      |    |    |     |
|   | Капуста белокочанная | 35  | 28     |      |    |    |     |
|   | Лук репчатый         | 6   | 5      |      |    |    |     |
|   | Морковь              | 13  | 10     |      |    |    |     |
|   | Кислота лимонная     | 0,1 | 0,1    |      |    |    |     |
|   | Масло сливочное      | 2   | 2      |      |    |    |     |
|   | Томатное пюре        | 5   | 5      |      |    |    |     |
|   | Петрушка корень      | 3   | 2      |      |    |    |     |
|   | Свекла               | 50  | 40     |      |    |    |     |
|   | Сметана              | 5   | 5      |      |    |    |     |
|   | Вода                 | 230 | 230    |      |    |    |     |
| Рулет мясной с омлетом паровой                  |                      |     | 105    | 197  | 15 | 12 | 6   |
|   | Хлеб пшеничный       | 12  | 12     |      |    |    |     |

|  |                          |         |        |      |    |    |     |
|--|--------------------------|---------|--------|------|----|----|-----|
|  | Молоко                   | 8       | 8      |      |    |    |     |
|  | Говядина                 | 96      | 71     |      |    |    |     |
|  | Яйцо                     | 1/5 шт. | 8      |      |    |    |     |
|  | Вода                     | 16      | 16     |      |    |    |     |
|  | Соль                     | 0,8     | 0,8    |      |    |    |     |
|  | Масло сливочное          | 5       | 5      |      |    |    |     |
| Картофельное пюре                        |                          |         | 200    | 194  | 4  | 6  | 30  |
|  | Молоко                   | 30      | 29     |      |    |    |     |
|  | Масло растительное       | 6       | 6      |      |    |    |     |
|  | Картофель                | 236     | 177    |      |    |    |     |
|  | Соль                     | 1       | 1      |      |    |    |     |
| Сок                                      |                          | 200     | 200    | 76   | 1  | 0  | 18  |
| Хлеб пшеничный                           |                          | 38      | 38     | 84   | 3  | 1  | 16  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     |                          | 100     | 100    | 221  | 7  | 1  | 44  |
| Полдник                                  |                          |         |        | 107  | 2  | 0  | 32  |
| Бананы                                   |                          | 200     | 200    | 107  | 2  | 0  | 32  |
| Ужин                                     |                          |         |        | 803  | 39 | 23 | 105 |
| Сырники, запеченные со сгущенным молоком |                          |         | 120/20 | 356  | 21 | 14 | 35  |
|  | Творог                   | 102     | 100    |      |    |    |     |
|  | Масло сливочное          | 2       | 2      |      |    |    |     |
|  | Мука пшеничная           | 17      | 17     |      |    |    |     |
|  | Яйцо                     | 1/4 шт. | 10     |      |    |    |     |
|  | Сметана                  | 5       | 5      |      |    |    |     |
|  | Сахар                    | 10      | 10     |      |    |    |     |
|  | Соль                     | 0,3     | 0,3    |      |    |    |     |
|  | Молоко сгущенное         | 20      | 20     |      |    |    |     |
| Салат "Петрушка"                         |                          |         | 100    | 110  | 5  | 7  | 5   |
|  | Сыр                      | 16      | 15     |      |    |    |     |
|  | Морковь                  | 34      | 27     |      |    |    |     |
|  | Горошек консервированный | 68      | 44     |      |    |    |     |
|  | Сметана                  | 17      | 17     |      |    |    |     |
| Чай с сахаром                            |                          |         | 200/14 | 57   | 0  | 0  | 14  |
|  | Сахар                    | 14      | 14     |      |    |    |     |
|  | Чай черный               | 1       | 1      |      |    |    |     |
|  | Вода                     | 204     | 204    |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный                           |                          | 50      | 50     | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     |                          | 50      | 50     | 110  | 3  | 1  | 22  |
| Кефир                                    |                          | 200     | 193    | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Всего на день                            |                          |         |        | 2429 | 93 | 73 | 345 |

|   |                         |     |        |     |    |    |     |
|---|-------------------------|-----|--------|-----|----|----|-----|
| 6-й день  |                         |     |        |     |    |    |     |
| Завтрак   |                         |     |        | 552 | 17 | 18 | 77  |
| Каша ячневая<br>молочная  |                         |     | 200    | 218 | 7  | 3  | 40  |
|   | Молоко                  | 93  | 93     |     |    |    |     |
|   | Сахар                   | 5   | 5      |     |    |    |     |
|   | Крупа<br>ячневая        | 46  | 46     |     |    |    |     |
|   | Вода                    | 79  | 79     |     |    |    |     |
|   | Соль                    | 0,5 | 0,5    |     |    |    |     |
| Масло<br>сливочное  |                         | 10  | 10     | 66  | 0  | 7  | 0   |
| Сыр   |                         | 22  | 20     | 75  | 5  | 6  | 0   |
| Чай с<br>молоком и<br>сахаром                                   |                         |     | 200/14 | 83  | 1  | 1  | 16  |
|   | Молоко                  | 53  | 50     |     |    |    |     |
|   | Сахар                   | 14  | 14     |     |    |    |     |
|   | Чай черный              | 1   | 1      |     |    |    |     |
|   | Вода                    | 154 | 154    |     |    |    |     |
| Хлеб<br>пшеничный   |                         | 50  | 50     | 110 | 4  | 1  | 21  |
| Обед  |                         |     |        | 966 | 34 | 25 | 146 |
| Салат из<br>отварной<br>свеклы                                  |                         |     | 93/7   | 105 | 1  | 7  | 9   |
|   | Масло рас-<br>тительное | 7   | 7      |     |    |    |     |
|   | Свекла                  | 119 | 119    |     |    |    |     |
| Суп перловый<br>с овощами<br>вегетариан-<br>ский со<br>сметаной |                         |     | 250/5  | 93  | 2  | 3  | 13  |
|   | Лук<br>репчатый         | 6   | 5      |     |    |    |     |
|   | Морковь                 | 9   | 7      |     |    |    |     |
|   | Петрушка<br>зелень      | 3   | 2      |     |    |    |     |
|   | Петрушка<br>корень      | 3   | 2      |     |    |    |     |
|   | Крупа<br>перловая       | 10  | 10     |     |    |    |     |
|   | Картофель               | 34  | 26     |     |    |    |     |
|   | Помидоры<br>свежие      | 12  | 10     |     |    |    |     |
|   | Масло<br>сливочное      | 2   | 2      |     |    |    |     |
|   | Сметана                 | 5   | 5      |     |    |    |     |
|   | Вода                    | 221 | 221    |     |    |    |     |
|   | Соль                    | 0,2 | 0,2    |     |    |    |     |
| Макаронник  |                         |     | 200    | 361 | 19 | 13 | 41  |
|   | Молоко                  | 23  | 23     |     |    |    |     |
|   | Лук<br>репчатый         | 14  | 12     |     |    |    |     |
|   | Масло<br>сливочное      | 5   | 5      |     |    |    |     |
|   | Макаронны               | 54  | 54     |     |    |    |     |

|                      |                     |         |        |     |    |    |     |
|----------------------|---------------------|---------|--------|-----|----|----|-----|
|                      | Сухари панировочные | 2       | 2      |     |    |    |     |
|                      | Говядина            | 84      | 62     |     |    |    |     |
|                      | Яйцо                | 1/5 шт. | 8      |     |    |    |     |
|                      | Соль                | 1       | 1      |     |    |    |     |
| Сок                  |                     | 200     | 200    | 76  | 1  | 0  | 18  |
| Хлеб пшеничный       |                     | 50      | 50     | 110 | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный |                     | 100     | 100    | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Полдник              |                     |         |        | 59  | 0  | 0  | 17  |
| Яблоки               |                     | 170     | 170    | 59  | 0  | 0  | 17  |
| Ужин                 |                     |         |        | 842 | 43 | 22 | 115 |
| Рыба отварная        |                     |         | 100    | 86  | 19 | 1  | 0   |
|                      | Лук репчатый        | 4       | 3      |     |    |    |     |
|                      | Петрушка корень     | 2       | 1      |     |    |    |     |
|                      | Рыба                | 158     | 122    |     |    |    |     |
|                      | Соль                | 0,5     | 0,5    |     |    |    |     |
| Маринад овощной      |                     |         | 100    | 116 | 2  | 8  | 9   |
|                      | Вода                | 65      | 65     |     |    |    |     |
|                      | Лук репчатый        | 14      | 12     |     |    |    |     |
|                      | Морковь             | 60      | 48     |     |    |    |     |
|                      | Масло растительное  | 8       | 8      |     |    |    |     |
|                      | Томатное пюре       | 8       | 8      |     |    |    |     |
|                      | Кислота лимонная    | 8       | 8      |     |    |    |     |
|                      | Мука пшеничная      | 4       | 4      |     |    |    |     |
|                      | Соль                | 1       | 1      |     |    |    |     |
|                      | Петрушка корень     | 5       | 4      |     |    |    |     |
| Картофельное пюре    |                     |         | 105    | 137 | 2  | 7  | 15  |
|                      | Молоко              | 15      | 14     |     |    |    |     |
|                      | Масло сливочное     | 8       | 8      |     |    |    |     |
|                      | Картофель           | 118     | 89     |     |    |    |     |
|                      | Соль                | 0,6     | 0,6    |     |    |    |     |
| Чай с сахаром        |                     |         | 200/14 | 57  | 0  | 0  | 14  |
|                      | Сахар               | 14      | 14     |     |    |    |     |
|                      | Чай черный          | 1       | 1      |     |    |    |     |
|                      | Вода                | 204     | 204    |     |    |    |     |
| Ватрушка             |                     |         | 70     | 166 | 7  | 4  | 26  |
|                      | Мука пшеничная      | 29      | 29     |     |    |    |     |
|                      | Вода                | 13      | 13     |     |    |    |     |
|                      | Сахар               | 5       | 5      |     |    |    |     |
|                      | Масло сливочное     | 3       | 3      |     |    |    |     |

|   |                     |         |       |      |    |    |     |
|---|---------------------|---------|-------|------|----|----|-----|
|   | Яйцо                | 1/8 шт. | 5     |      |    |    |     |
|   | Дрожжи прессованные | 1       | 1     |      |    |    |     |
|   | Соль                | 0,1     | 0,1   |      |    |    |     |
|   | Ванилин             | 0,01    | 0,01  |      |    |    |     |
|   | Творог              | 18      | 17    |      |    |    |     |
|   | Масло растительное  | 1       | 1     |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный  |                     | 50      | 50    | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  |                     | 50      | 50    | 110  | 3  | 1  | 22  |
| Кефир   |                     | 200     | 193   | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Всего на день   |                     |         |       | 2419 | 94 | 65 | 355 |
| 7-й день  |                     |         |       |      |    |    |     |
| Завтрак   |                     |         |       | 604  | 19 | 19 | 87  |
| Каша рисовая молочная                                 |                     |         | 200   | 206  | 5  | 3  | 39  |
|   | Молоко              | 87      | 87    |      |    |    |     |
|   | Сахар               | 4       | 4     |      |    |    |     |
|   | Крупа рисовая       | 44      | 44    |      |    |    |     |
|   | Вода                | 74      | 74    |      |    |    |     |
|   | Соль                | 1       | 1     |      |    |    |     |
| Масло сливочное                                       |                     | 10      | 10    | 66   | 0  | 7  | 0   |
| Яйцо отварное   |                     | 1 шт.   | 1 шт. | 71   | 6  | 5  | 0   |
| Какао с молоком                                       |                     |         | 200   | 151  | 4  | 3  | 27  |
|   | Молоко              | 100     | 100   |      |    |    |     |
|   | Сахар               | 20      | 20    |      |    |    |     |
|   | Какао-порошок       | 5       | 5     |      |    |    |     |
|   | Вода                | 100     | 100   |      |    |    |     |
| Хлеб пшеничный  |                     | 50      | 50    | 110  | 4  | 1  | 21  |
| Обед  |                     |         |       | 988  | 35 | 24 | 152 |
| Суп картофельный с овощами вегетарианский со сметаной |                     |         | 250/5 | 77   | 2  | 3  | 11  |
|   | Вода                | 225     | 225   |      |    |    |     |
|   | Лук репчатый        | 6       | 5     |      |    |    |     |
|   | Морковь             | 16      | 12    |      |    |    |     |
|   | Масло сливочное     | 3       | 3     |      |    |    |     |
|   | Картофель           | 71      | 53    |      |    |    |     |
|   | Помидоры свежие     | 12      | 10    |      |    |    |     |
|   | Петрушка зелень     | 4       | 3     |      |    |    |     |
|   | Петрушка корень     | 4       | 3     |      |    |    |     |
|   | Соль                | 0,5     | 0,5   |      |    |    |     |

|  |                 |         |        |     |    |    |     |
|--|-----------------|---------|--------|-----|----|----|-----|
|  | Сметана         | 5       | 5      |     |    |    |     |
| Биточки мясные паровые                     |                 |         | 100    | 166 | 15 | 8  | 7   |
|  | Вода            | 25      | 25     |     |    |    |     |
|  | Хлеб пшеничный  | 15      | 15     |     |    |    |     |
|  | Говядина        | 106     | 78     |     |    |    |     |
|  | Соль            | 0,5     | 0,5    |     |    |    |     |
| Соус молочный                              |                 |         | 100    | 118 | 4  | 6  | 12  |
|  | Молоко          | 100     | 100    |     |    |    |     |
|  | Мука пшеничная  | 10      | 10     |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное | 5       | 5      |     |    |    |     |
|  | Соль            | 0,5     | 0,5    |     |    |    |     |
| Картофельное пюре                          |                 |         | 200    | 194 | 4  | 6  | 30  |
|  | Молоко          | 30      | 29     |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное | 6       | 6      |     |    |    |     |
|  | Картофель       | 236     | 177    |     |    |    |     |
| Кисель из сока                             |                 |         | 200    | 135 | 0  | 0  | 33  |
|  | Сахар           | 20      | 20     |     |    |    |     |
|  | Сок             | 60      | 60     |     |    |    |     |
|  | Крахмал         | 10      | 10     |     |    |    |     |
|  | Вода            | 130     | 130    |     |    |    |     |
| Хлеб пшеничный                             |                 | 35      | 35     | 77  | 3  | 0  | 15  |
| Хлеб ржано-пшеничный                       |                 | 100     | 100    | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Полдник                                    |                 |         |        | 54  | 1  | 0  | 11  |
| Апельсин                                   |                 | 190     | 190    | 54  | 1  | 0  | 11  |
| Ужин                                       |                 |         |        | 968 | 42 | 29 | 131 |
| Запеканка творожная с морковью со сметаной |                 |         | 200/20 | 384 | 25 | 23 | 17  |
|  | Молоко          | 36      | 36     |     |    |    |     |
|  | Творог          | 123     | 121    |     |    |    |     |
|  | Сметана         | 6       | 6      |     |    |    |     |
|  | Морковь         | 61      | 49     |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное | 9       | 9      |     |    |    |     |
|  | Крупа манная    | 12      | 12     |     |    |    |     |
|  | Яйцо            | 1/3 шт. | 12     |     |    |    |     |
|  | Сметана         | 20      | 20     |     |    |    |     |
| Пирожок с повидлом                         |                 |         | 70     | 244 | 4  | 4  | 49  |
|  | Повидло         | 39      | 39     |     |    |    |     |
|  | Сахар           | 2       | 2      |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное | 3       | 3      |     |    |    |     |
|  | Мука пшеничная  | 30      | 30     |     |    |    |     |

|                      |                     |          |        |      |      |    |     |
|----------------------|---------------------|----------|--------|------|------|----|-----|
|                      | Яйцо                | 1/10 шт. | 4      |      |      |    |     |
|                      | Дрожжи прессованные | 1        | 1      |      |      |    |     |
| Чай с сахаром        |                     |          | 200/14 | 57   | 0    | 0  | 14  |
|                      | Сахар               | 14       | 14     |      |      |    |     |
|                      | Чай черный          | 1        | 1      |      |      |    |     |
|                      | Вода                | 204      | 204    |      |      |    |     |
| Лимон                |                     | 17       | 15     | 3    | 0,12 | 0  | 0,4 |
| Хлеб пшеничный       |                     | 50       | 50     | 110  | 4    | 1  | 21  |
| Хлеб ржано-пшеничный |                     | 50       | 50     | 110  | 3    | 1  | 22  |
| Кефир                |                     | 200      | 193    | 60   | 6    | 0  | 8   |
| Всего на день        |                     |          |        | 2614 | 97   | 72 | 381 |

Приложение N 5  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОДНОГО ПРОЖИВАЮЩЕГО  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ  
(МУНИЦИПАЛЬНЫХ) УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

| Продукты                           | Брутто, г |
|------------------------------------|-----------|
| Хлеб, крупа и другие зернопродукты |           |
| Хлеб пшеничный                     | 10        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 250       |
| Макароны                           | 16        |
| Мука пшеничная                     | 17        |
| Сухари панировочные                | 1         |
| Бобовые (фасоль, горох сухой)      | 17        |
| Крупы                              | 94        |
| в том числе:                       |           |
| крупа гречневая                    | 40        |
| крупа перловая                     | 6         |
| крупа ячневая                      | 7         |
| крупа овсяная "Геркулес"           | 10        |
| крупа рисовая                      | 6         |
| крупа пшеничная                    | 6         |
| крупа пшеничная "Полтавская"       | 11        |

|   |                  |
|---|------------------|
| крупа манная  | 8                |
| Овощи   |                  |
| Картофель   | 65               |
| Капуста белокочанная свежая   | 160              |
| Прочие овощи (свекла, морковь, лук, огурцы, помидоры, зелень, зеленый горошек и другие) | 340              |
| Томатное пюре   | 3,5              |
| Фрукты и соки   |                  |
| Фрукты  | 385              |
| Сухофрукты (курага, чернослив)  | 61               |
| Шиповник сухой  | 20               |
| Сок без сахара  | 66               |
| Молоко и молочные продукты  |                  |
| Кисломолочные продукты  | 200              |
| Молоко  | 240              |
| Творог  | 80               |
| Сметана   | 24               |
| Сыр твердый   | 7                |
| Мясо и мясопродукты, птица, яйца и рыба   |                  |
| Колбаса и колбасные изделия   | 21               |
| Говядина 1 категории  | 78               |
| Курица потрошенная 1 категории  | 46               |
| Яйцо  | 3,5 шт. в неделю |
| Рыба потрошенная обезглавленная, сельдь   | 56               |
| Масла и жировые продукты  |                  |
| Масло сливочное   | 23               |
| Масло растительное  | 21               |
| Кондитерские изделия и другие продукты  |                  |
| Конфеты диабетические   | 2                |
| Чай черный  | 2                |
| Дрожжи прессованные   | 0,2              |
| Желатин   | 1                |
| Кислота лимонная  | 8                |
| Соль  | 4                |
| Какао-порошок   | 1                |
| Сахарозаменители:<br>ксилит   | 4                |
| Сахар <*>   | 15               |

-----  
 <\*> Сахар не входит в рецептуру блюд и не используется при приготовлении пищи, выдается больному по заключению врача.

Приложение N 6  
 к Методическим рекомендациям  
 по организации диетического  
 (лечебного) питания  
 в государственных  
 (муниципальных) учреждениях  
 социального обслуживания  
 граждан пожилого возраста  
 и инвалидов,  
 утвержденным Постановлением  
 Минтруда России

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

| Показатель                 | Единица измерения | Количество |
|----------------------------|-------------------|------------|
| Энергетическая ценность    | ккал              | 2512       |
| Белки                      | г                 | 104        |
| Жиры                       | г                 | 83         |
| Углеводы                   | г                 | 327        |
| Холестерин                 | мг                | 343        |
| Натрий                     | мг                | 4341       |
| Калий                      | мг                | 5101       |
| Кальций                    | мг                | 1321       |
| Магний                     | мг                | 496        |
| Фосфор                     | мг                | 1962       |
| Железо                     | мг                | 35         |
| Витамин А                  | мг                | 0,3        |
| Бета-каротин               | мг                | 12         |
| Витамин В1                 | мг                | 1,6        |
| Витамин В2                 | мг                | 2,3        |
| Ниацин                     | мг                | 20         |
| Витамин С                  | мг                | 415        |
| Витамин Е                  | мг                | 27         |
| Витамин В6                 | мг                | 2,8        |
| Витамин В12                | мкг               | 6          |
| Фолатин                    | мкг               | 261        |
| Витамин D                  | мкг               | 1          |
| По энергетической ценности |                   |            |
| Белок                      | %                 | 16,8       |
| Жир                        | %                 | 30,2       |
| Углеводы                   | %                 | 53,0       |

Приложение N 7  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

**ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

| Блюда    | Выход<br>блюд/продуктов, г |
|----------|----------------------------|
| 1-й день |                            |
| Завтрак  |                            |

|  |        |
|--|--------|
| Каша геркулесовая молочная                     | 196    |
| Сыр  | 30     |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 170/10 |
| Масло сливочное                                | 10     |
| Чай без сахара                                 | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 100    |
| 2-й завтрак                                    |        |
| Яблоко печеное                                 | 170    |
| Обед   |        |
| Суп вегетарианский вермишелевый со сметаной    | 250/5  |
| Курица отварная                                | 100    |
| Капуста отварная с растительным маслом         | 200/5  |
| Компот из сухофруктов без сахара               | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 100    |
| Полдник  |        |
| Отвар шиповника без сахара                     | 200    |
| Грейпфрут                                      | 255    |
| Ужин   |        |
| Салат из моркови тертой                        | 150    |
| Макароны отварные со сливочным маслом          | 150/5  |
| Сосиски  | 100    |
| Чай без сахара                                 | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50     |
| На ночь  |        |
| Кефир  | 193    |
| Чернослив размоченный                          | 80     |
| Энергетическая ценность, ккал                  | 2388   |
| 2-й день                                       |        |
| Завтрак  |        |
| Каша пшеничная "Полтавская" молочная           | 200    |
| Пудинг творожный со сметаной                   | 100/20 |
| Масло сливочное                                | 10     |
| Чай без сахара                                 | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 100    |
| 2-й завтрак                                    |        |
| Яблоко печеное без сахара                      | 170    |
| Обед   |        |
| Суп-пюре из фасоли                             | 250    |
| Котлеты капустные запеченные                   | 200    |
| Говядина отварная                              | 50     |
| Соус молочный                                  | 100    |
| Компот из сухофруктов без сахара               | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 100    |
| Полдник  |        |
| Отвар шиповника без сахара                     | 200    |
| Грейпфрут                                      | 255    |
| Ужин   |        |
| Картофель отварной с растительным маслом       | 100/10 |
| Биточки рыбные                                 | 120    |
| Маринад овощной                                | 120    |
| Чай без сахара                                 | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50     |
| На ночь  |        |
| Кефир  | 193    |
| Чернослив размоченный                          | 80     |
| Энергетическая ценность, ккал                  | 2573   |
| 3-й день                                       |        |

|  |         |
|--|---------|
| Завтрак  |         |
| Каша гречневая с молоком                         | 145/190 |
| Масло сливочное                                  | 10      |
| Горошек консервированный                         | 100     |
| Чай с молоком без сахара                         | 200     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 100     |
| 2-й завтрак                                      |         |
| Желе из сока (без сахара) на ксилите             | 140     |
| Творог   | 100     |
| Обед   |         |
| Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной  | 250/5   |
| Курица отварная                                  | 100     |
| Рис отварной                                     | 120     |
| Соус молочный                                    | 100     |
| Компот из сухофруктов без сахара                 | 200     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 100     |
| Полдник  |         |
| Отвар шиповника без сахара                       | 200     |
| Апельсин   | 210     |
| Ужин   |         |
| Рагу овощное с отварным мясом                    | 200     |
| Салат из свеклы с яблоками с растительным маслом | 170/10  |
| Чай без сахара                                   | 200     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50      |
| На ночь  |         |
| Кефир  | 193     |
| Курага   | 40      |
| Энергетическая ценность, ккал                    | 2572    |
| 4-й день   |         |
| Завтрак  |         |
| Омлет с зеленым горошком запеченный              | 100     |
| Каша гречневая молочная с растительным маслом    | 150/5   |
| Масло сливочное                                  | 10      |
| Какао с молоком без сахара                       | 200     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 100     |
| 2-й завтрак                                      |         |
| Яблоко печеное без сахара                        | 170     |
| Обед   |         |
| Суп вегетарианский овощной со сметаной           | 250/5   |
| Котлеты мясные паровые                           | 80      |
| Морковь тушеная в молочном соусе                 | 115     |
| Макароны отварные                                | 120     |
| Отвар шиповника без сахара                       | 200     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 100     |
| Полдник  |         |
| Апельсин   | 210     |
| Ужин   |         |
| Салат из моркови и яблок со сметаной             | 170     |
| Пудинг творожный со сметаной                     | 200/20  |
| Чай без сахара с лимоном                         | 200/7   |
| Печенье овсяное на ксилите                       | 45      |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50      |
| На ночь  |         |
| Кефир  | 193     |
| Чернослив размоченный                            | 80      |

|  |        |
|--|--------|
| Энергетическая ценность, ккал                                    | 2438   |
| 5-й день   |        |
| Завтрак  |        |
| Каша пшенная молочная с тыквой                                   | 200    |
| Салат из свежих помидоров с растительным маслом                  | 170/10 |
| Масло сливочное  | 10     |
| Колбаса вареная  | 40     |
| Чай с молоком без сахара   | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100    |
| 2-й завтрак  |        |
| Творог с молоком   | 50/50  |
| Обед   |        |
| Борщ вегетарианский со сметаной                                  | 250/5  |
| Рулет мясной с омлетом паровой                                   | 100    |
| Фасоль отварная с растительным маслом                            | 150/5  |
| Сок  | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100    |
| Полдник  |        |
| Яблоко печеное без сахара  | 170    |
| Отвар шиповника без сахара                                       | 200    |
| Ужин   |        |
| Крупеник из гречневой крупы с творогом                           | 185    |
| Сметана  | 20     |
| Салат из свежей капусты с зеленым луком и растительным маслом    | 120/5  |
| Чай без сахара   | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50     |
| На ночь  |        |
| Кефир  | 193    |
| Курага   | 40     |
| Энергетическая ценность, ккал                                    | 2408   |
| 6-й день   |        |
| Завтрак  |        |
| Каша ячневая молочная  | 200    |
| Салат из отварной свеклы с сыром, чесноком и растительным маслом | 170/10 |
| Масло сливочное  | 10     |
| Чай с молоком без сахара   | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100    |
| 2-й завтрак  |        |
| Суфле морковно-яблочное запеченное                               | 100    |
| Обед   |        |
| Суп вегетарианский перловый с овощами со сметаной                | 250/5  |
| Блинчики с отварным мясом  | 150    |
| Сок  | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100    |
| Полдник  |        |
| Яблоко печеное без сахара  | 170    |
| Отвар шиповника без сахара                                       | 200    |
| Ужин   |        |
| Рыба отварная  | 100    |
| Маринад овощной  | 100    |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом                   | 100/5  |
| Чай без сахара   | 200    |
| Ватрушка с творогом на ксилите                                   | 75     |

|   |        |
|---|--------|
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50     |
| На ночь   |        |
| Кефир   | 193    |
| Чернослив размоченный                                   | 80     |
| Энергетическая ценность, ккал                           | 2579   |
| 7-й день  |        |
| Завтрак   |        |
| Винегрет с растительным маслом                          | 120    |
| Сельдь  | 50     |
| Масло сливочное   | 10     |
| Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом        | 150/5  |
| Какао с молоком без сахара                              | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 100    |
| 2-й завтрак   |        |
| Яблоко печеное без сахара                               | 150    |
| Обед  |        |
| Суп-пюре гороховый со сметаной                          | 250/5  |
| Биточки мясные паровые                                  | 80     |
| Соус молочный   | 100    |
| Каша перловая рассыпчатая на молоке                     | 100    |
| Компот из сухофруктов без сахара                        | 200    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 100    |
| Полдник   |        |
| Отвар шиповника без сахара                              | 200    |
| Яблоки  | 170    |
| Ужин  |        |
| Запеканка творожная с морковью со сметаной              | 170/20 |
| Салат из свежей капусты с клюквой и растительным маслом | 170/10 |
| Чай без сахара с лимоном                                | 200/7  |
| Конфета диабетическая                                   | 12     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50     |
| На ночь   |        |
| Кефир   | 193    |
| Курага  | 40     |
| Энергетическая ценность, ккал                           | 2625   |

Приложение N 8  
к Методическим рекомендациям  
по организации диетического  
(лечебного) питания  
в государственных  
(муниципальных) учреждениях  
социального обслуживания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов,  
утвержденным Постановлением  
Минтруда России  
от 25 декабря 2003 г. N 90

ПОДРОБНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА РАЦИОНА ДИЕТИЧЕСКОГО  
ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

| Блюда  | Ингредиенты рецептурных блюд | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|--|------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| 1-й день                                       |                              |                  |                              |                     |           |          |              |
| Завтрак  |                              |                  |                              | 715                 | 23        | 29       | 86           |
| Каша геркулесовая молочная                     |                              |                  | 196                          | 182                 | 7         | 5        | 26           |
|  | Молоко                       | 87               | 87                           |                     |           |          |              |
|  | Крупа овсяная "Геркулес"     | 43               | 43                           |                     |           |          |              |
|  | Вода                         | 74               | 74                           |                     |           |          |              |
|  | Соль                         | 0,9              | 0,9                          |                     |           |          |              |
| Масло сливочное                                |                              | 10               | 10                           | 66                  | 0         | 7        | 0            |
| Сыр  |                              | 32               | 30                           | 81                  | 6         | 6        | 0            |
| Салат из свеклы отварной с растительным маслом |                              |                  | 170/10                       | 164                 | 3         | 10       | 16           |
|  | Свекла                       | 216              | 216                          |                     |           |          |              |
|  | Масло растительное           | 10               | 10                           |                     |           |          |              |
| Чай без сахара                                 |                              |                  | 200                          | 1                   | 0         | 0        | 0            |
|  | Вода                         | 204              | 204                          |                     |           |          |              |
|  | Чай черный                   | 1                | 1                            |                     |           |          |              |
| Хлеб ржано-пшеничный                           |                              | 100              | 100                          | 221                 | 7         | 1        | 44           |
| 2-й завтрак                                    |                              |                  |                              | 96                  | 1         | 1        | 21           |
| Яблоки, запеченные без сахара                  |                              |                  | 170                          | 96                  | 1         | 1        | 21           |
|  | Яблоки свежие                | 243              | 214                          |                     |           |          |              |
| Обед   |                              |                  |                              | 735                 | 33        | 27       | 88           |
| Суп вермишелевый вегетарианский со сметаной    |                              |                  | 250/5                        | 120                 | 3         | 3        | 20           |
|  | Сметана                      | 5                | 5                            |                     |           |          |              |
|  | Лук репчатый                 | 6                | 5                            |                     |           |          |              |
|  | Морковь                      | 10               | 8                            |                     |           |          |              |
|  | Петрушка зелень              | 3                | 2                            |                     |           |          |              |
|  | Масло сливочное              | 2                | 2                            |                     |           |          |              |
|  | Макароны                     | 20               | 20                           |                     |           |          |              |
|  | Картофель                    | 34               | 26                           |                     |           |          |              |
|  | Петрушка корень              | 3                | 2                            |                     |           |          |              |
|  | Вода                         | 175              | 175                          |                     |           |          |              |
|  | Соль                         | 0,3              | 0,3                          |                     |           |          |              |
| Курица отварная                                |                              |                  | 100                          | 237                 | 18        | 18       | 1            |

|  |                      |     |       |      |    |    |     |
|--|----------------------|-----|-------|------|----|----|-----|
|  | Лук репчатый         | 5   | 4     |      |    |    |     |
|  | Курица               | 162 | 143   |      |    |    |     |
|  | Соль                 | 1   | 1     | 0    | 0  | 0  | 0   |
| Капуста отварная с растительным маслом |                      |     | 200/5 | 104  | 4  | 5  | 10  |
|  | Капуста белокочанная | 272 | 218   |      |    |    |     |
|  | Соль                 | 0,5 | 0,5   |      |    |    |     |
|  | Масло растительное   | 5   | 5     |      |    |    |     |
| Компот из сухофруктов без сахара       |                      |     | 200   | 53   | 1  | 0  | 13  |
|  | Курага               | 11  | 11    |      |    |    |     |
|  | Чернослив            | 13  | 13    |      |    |    |     |
|  | Вода                 | 200 | 200   |      |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                   |                      | 100 | 100   | 221  | 7  | 1  | 44  |
| Полдник                                |                      |     |       | 82   | 3  | 0  | 15  |
| Отвар шиповника без сахара             |                      |     | 200   | 22   | 1  | 0  | 4   |
|  | Шиповник сухой       | 20  | 20    |      |    |    |     |
|  | Вода                 | 200 | 200   |      |    |    |     |
| Грейпфрут                              |                      | 255 | 255   | 60   | 2  | 0  | 11  |
| Ужин                                   |                      |     |       | 603  | 20 | 26 | 70  |
| Салат из моркови тертой                |                      |     | 150   | 56   | 2  | 1  | 10  |
|  | Молоко               | 26  | 26    |      |    |    |     |
|  | Морковь              | 155 | 124   |      |    |    |     |
| Макароньы отварные со сливочным маслом |                      |     | 150/5 | 210  | 5  | 4  | 37  |
|  | Макароньы            | 52  | 52    |      |    |    |     |
|  | Соль                 | 0,3 | 0,3   |      |    |    |     |
|  | Масло сливочное      | 5   | 5     |      |    |    |     |
| Сосиски                                |                      | 103 | 100   | 226  | 10 | 20 | 1   |
| Чай без сахара                         |                      |     | 200   | 1    | 0  | 0  | 0   |
|  | Чай черный           | 1   | 1     |      |    |    |     |
|  | Вода                 | 204 | 204   |      |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                   |                      | 50  | 50    | 110  | 3  | 1  | 22  |
| На ночь                                |                      |     |       | 157  | 7  | 0  | 31  |
| Кефир                                  |                      | 200 | 193   | 60   | 6  | 0  | 8   |
| Чернослив размоченный                  |                      |     | 80    | 97   | 1  | 0  | 23  |
|  | Чернослив            | 53  | 53/40 |      |    |    |     |
| Всего на день                          |                      |     |       | 2388 | 87 | 83 | 311 |
| 2-й день                               |                      |     |       |      |    |    |     |
| Завтрак                                |                      |     |       | 797  | 33 | 25 | 108 |

|                                      |                     |         |      |     |    |    |     |
|--------------------------------------|---------------------|---------|------|-----|----|----|-----|
| Каша пшеничная "Полтавская" молочная |                     |         | 200  | 294 | 11 | 3  | 54  |
|                                      | Молоко              | 80      | 80,0 |     |    |    |     |
|                                      | Крупа пшеничная     | 80      | 80   |     |    |    |     |
|                                      | Вода                | 64      | 64   |     |    |    |     |
|                                      | Соль                | 0,7     | 0,7  |     |    |    |     |
| Пудинг творожный со сметаной         |                     |         | 100  | 215 | 15 | 14 | 10  |
|                                      | Молоко              | 29      | 29   |     |    |    |     |
|                                      | Творог              | 72      | 71   |     |    |    |     |
|                                      | Сметана             | 4       | 4    |     |    |    |     |
|                                      | Масло сливочное     | 1       | 1    |     |    |    |     |
|                                      | Крупа манная        | 7       | 7    |     |    |    |     |
|                                      | Сухари панировочные | 1       | 1    |     |    |    |     |
|                                      | Яйцо                | 1/6 шт. | 7    |     |    |    |     |
|                                      | Соль                | 0,2     | 0,2  |     |    |    |     |
|                                      | Сметана             | 20      | 20   |     |    |    |     |
| Масло сливочное                      |                     | 10      | 10   | 66  | 0  | 7  | 0   |
| Чай без сахара                       |                     |         | 200  | 1   | 0  | 0  | 0   |
|                                      | Чай черный          | 1       | 1    |     |    |    |     |
|                                      | Вода                | 204     | 204  |     |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный 2-й завтрак     |                     | 100     | 100  | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Яблоко печеное без сахара            |                     |         | 170  | 96  | 1  | 1  | 21  |
|                                      | Яблоки свежие       | 243     | 214  |     |    |    |     |
| Обед                                 |                     |         |      | 893 | 41 | 31 | 110 |
| Суп-пюре из фасоли                   |                     |         | 250  | 110 | 7  | 2  | 15  |
|                                      | Лук репчатый        | 4       | 3    |     |    |    |     |
|                                      | Морковь             | 10      | 8    |     |    |    |     |
|                                      | Петрушка зелень     | 4       | 3    |     |    |    |     |
|                                      | Масло сливочное     | 3       | 3    |     |    |    |     |
|                                      | Фасоль              | 30      | 30   |     |    |    |     |
|                                      | Петрушка корень     | 4       | 3    |     |    |    |     |
|                                      | Вода                | 325     | 325  |     |    |    |     |
|                                      | Соль                | 0,3     | 0,3  |     |    |    |     |
| Котлеты капустные запеченные         |                     |         | 200  | 228 | 8  | 11 | 25  |
|                                      | Молоко              | 37      | 37   |     |    |    |     |
|                                      | Сметана             | 5       | 5    |     |    |    |     |

|  |                      |         |        |     |    |    |    |
|--|----------------------|---------|--------|-----|----|----|----|
|  | Капуста белокочанная | 221     | 177    |     |    |    |    |
|  | Масло растительное   | 7       | 7      |     |    |    |    |
|  | Крупа манная         | 16      | 16     |     |    |    |    |
|  | Мука пшеничная       | 5       | 5      |     |    |    |    |
|  | Яйцо                 | 1/4 шт. | 10     |     |    |    |    |
|  | Соль                 | 0,3     | 0,3    |     |    |    |    |
| Говядина отварная                        |                      |         | 50     | 163 | 14 | 11 | 1  |
|  | Лук репчатый         | 5       | 4      |     |    |    |    |
|  | Морковь              | 5       | 4      |     |    |    |    |
|  | Петрушка корень      | 4       | 3      |     |    |    |    |
|  | Говядина             | 110     | 81     |     |    |    |    |
|  | Соль                 | 0,5     | 0,5    |     |    |    |    |
| Соус молочный                            |                      |         | 100    | 118 | 4  | 6  | 12 |
|  | Молоко               | 100     | 100    |     |    |    |    |
|  | Мука пшеничная       | 10      | 10     |     |    |    |    |
|  | Масло сливочное      | 5       | 5      |     |    |    |    |
|  | Соль                 | 0,5     | 0,5    |     |    |    |    |
| Компот из сухофруктов без сахара         |                      |         | 200    | 53  | 1  | 0  | 13 |
|  | Курага               | 11      | 11     |     |    |    |    |
|  | Чернослив            | 13      | 13     |     |    |    |    |
|  | Вода                 | 200     | 200    |     |    |    |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                     |                      | 100     | 100    | 221 | 7  | 1  | 44 |
| Полдник                                  |                      |         |        | 81  | 3  | 0  | 15 |
| Отвар шиповника без сахара               |                      |         | 200    | 22  | 1  | 0  | 4  |
|  | Шиповник сухой       | 20      | 20     |     |    |    |    |
|  | Вода                 | 200     | 200    |     |    |    |    |
| Грейпфрут                                |                      | 255     | 255    | 59  | 2  | 0  | 11 |
| Ужин                                     |                      |         |        | 549 | 24 | 23 | 58 |
| Картофель отварной с растительным маслом |                      |         | 100/10 | 174 | 2  | 10 | 17 |
|  | Картофель            | 137     | 103    |     |    |    |    |
|  | Соль                 | 0,8     | 0,8    |     |    |    |    |
|  | Масло растительное   | 10      | 10     |     |    |    |    |
| Биточки рыбные                           |                      |         | 122    | 126 | 17 | 2  | 10 |
|  | Хлеб пшеничный       | 21      | 21     |     |    |    |    |
|  | Яйцо                 | 1/7 шт. | 6      |     |    |    |    |
|  | Рыба                 | 127     | 93     |     |    |    |    |

|                                  |                         |      |             |      |     |    |     |
|----------------------------------|-------------------------|------|-------------|------|-----|----|-----|
|                                  | Вода                    | 24   | 24          |      |     |    |     |
|                                  | Соль                    | 0,6  | 0,6         |      |     |    |     |
| Маринад<br>овощной               |                         |      | 120         | 138  | 2   | 10 | 9   |
|                                  | Вода                    | 75   | 75          |      |     |    |     |
|                                  | Лук<br>репчатый         | 18   | 15          |      |     |    |     |
|                                  | Морковь                 | 63   | 50          |      |     |    |     |
|                                  | Томатное<br>пюре        | 5    | 5           |      |     |    |     |
|                                  | Масло рас-<br>тительное | 10   | 10          |      |     |    |     |
|                                  | Мука<br>пшеничная       | 5    | 5           |      |     |    |     |
|                                  | Петрушка<br>корень      | 7    | 5           |      |     |    |     |
|                                  | Кислота<br>лимонная     | 10   | 10          |      |     |    |     |
|                                  | Соль                    | 0,5  | 0,5         |      |     |    |     |
|                                  | Перец<br>черный         | 0,02 | 0,02        |      |     |    |     |
| Чай без<br>сахара                |                         |      | 200         | 1    | 0   | 0  | 0   |
|                                  | Чай черный              | 1    | 1           |      |     |    |     |
|                                  | Вода                    | 204  | 204         |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный         |                         | 50   | 50          | 110  | 3   | 1  | 22  |
| На ночь                          |                         |      |             | 157  | 7   | 0  | 31  |
| Кефир                            |                         | 200  | 193         | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Чернослив<br>размоченный         |                         |      | 80          | 97   | 1   | 0  | 23  |
|                                  | Чернослив               | 53   | 53/40       |      |     |    |     |
| Всего на<br>день                 |                         |      |             | 2573 | 109 | 80 | 343 |
| 3-й день                         |                         |      |             |      |     |    |     |
| Завтрак                          |                         |      |             | 687  | 26  | 16 | 105 |
| Каша<br>гречневая<br>с молоком   |                         |      | 145/<br>190 | 333  | 14  | 7  | 52  |
|                                  | Крупа<br>гречневая      | 70   | 70          |      |     |    |     |
|                                  | Молоко                  | 200  | 190         |      |     |    |     |
|                                  | Вода                    | 105  | 105         |      |     |    |     |
|                                  | Соль                    | 0,5  | 0,5         |      |     |    |     |
| Масло<br>сливочное               |                         | 10   | 10          | 66   | 0   | 7  | 0   |
| Горошек<br>консервиро-<br>ванный |                         | 154  | 100         | 40   | 3   | 0  | 7   |
| Чай с<br>молоком без<br>сахара   |                         |      | 200         | 27   | 2   | 1  | 2   |
|                                  | Молоко                  | 53   | 50          |      |     |    |     |
|                                  | Вода                    | 154  | 154         |      |     |    |     |
|                                  | Чай черный              | 1    | 1           |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный         |                         | 100  | 100         | 221  | 7   | 1  | 44  |
| 2-й завтрак                      |                         |      |             | 200  | 22  | 9  | 7   |

|   |                      |     |       |     |    |    |     |
|---|----------------------|-----|-------|-----|----|----|-----|
| Желе из сока (без сахара) на ксилите            |                      |     | 140   | 41  | 5  | 0  | 5   |
|   | Сок без сахара       | 60  | 60    |     |    |    |     |
|   | Вода                 | 100 | 100   |     |    |    |     |
|   | Желатин              | 5   | 5     |     |    |    |     |
|   | Ксилит               | 15  | 15    |     |    |    |     |
| Творог  |                      | 100 | 100   | 159 | 17 | 9  | 2   |
| Обед  |                      |     |       | 852 | 35 | 30 | 109 |
| Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной |                      |     | 250/5 | 49  | 2  | 1  | 8   |
|   | Капуста белокочанная | 75  | 60    |     |    |    |     |
|   | Лук репчатый         | 6   | 5     |     |    |    |     |
|   | Морковь              | 10  | 8     |     |    |    |     |
|   | Петрушка зелень      | 4   | 3     |     |    |    |     |
|   | Томатное пюре        | 5   | 5     |     |    |    |     |
|   | Картофель            | 20  | 15    |     |    |    |     |
|   | Петрушка корень      | 4   | 3     |     |    |    |     |
|   | Вода                 | 225 | 225   |     |    |    |     |
|   | Соль                 | 0,3 | 0,3   |     |    |    |     |
|   | Сметана              | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Курица отварная                                 |                      |     | 100   | 237 | 18 | 18 | 1   |
|   | Лук репчатый         | 5   | 4     |     |    |    |     |
|   | Курица               | 162 | 143   |     |    |    |     |
| Рис отварной                                    |                      |     | 120   | 174 | 3  | 4  | 31  |
|   | Крупа рисовая        | 43  | 43    |     |    |    |     |
|   | Вода                 | 90  | 90    |     |    |    |     |
|   | Соль                 | 0,5 | 0,5   |     |    |    |     |
|   | Масло сливочное      | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Соус молочный                                   |                      |     | 100   | 118 | 4  | 6  | 12  |
|   | Молоко               | 100 | 100   |     |    |    |     |
|   | Мука пшеничная       | 10  | 10    |     |    |    |     |
|   | Соль                 | 0,5 | 0,5   |     |    |    |     |
|   | Масло сливочное      | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Компот из сухофруктов без сахара                |                      |     | 200   | 53  | 1  | 0  | 13  |
|   | Курага               | 11  | 11    |     |    |    |     |
|   | Чернослив            | 13  | 13    |     |    |    |     |
|   | Вода                 | 200 | 200   |     |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                            |                      | 100 | 100   | 221 | 7  | 1  | 44  |
| Полдник   |                      |     |       | 82  | 2  | 0  | 16  |

|  |                          |     |        |      |     |    |     |
|--|--------------------------|-----|--------|------|-----|----|-----|
| Отвар шиповника без сахара                       |                          |     | 200    | 22   | 1   | 0  | 4   |
|  | Шиповник сухой           | 20  | 20     |      |     |    |     |
|  | Вода                     | 200 | 200    |      |     |    |     |
| Апельсин   |                          | 210 | 210    | 60   | 1   | 0  | 12  |
| Ужин   |                          |     |        | 597  | 20  | 30 | 60  |
| Рагу овощное с отварным мясом                    |                          |     | 200    | 317  | 15  | 19 | 21  |
|  | Лук репчатый             | 10  | 8      |      |     |    |     |
|  | Морковь                  | 35  | 28     |      |     |    |     |
|  | Помидоры свежие          | 14  | 12     |      |     |    |     |
|  | Горошек консервированный | 25  | 16     |      |     |    |     |
|  | Масло растительное       | 8   | 8      |      |     |    |     |
|  | Мука пшеничная           | 4   | 4      |      |     |    |     |
|  | Картофель                | 109 | 82     |      |     |    |     |
|  | Петрушка корень          | 5   | 4      |      |     |    |     |
|  | Говядина                 | 88  | 65     |      |     |    |     |
|  | Вода                     | 68  | 68     |      |     |    |     |
|  | Соль                     | 0,8 | 0,8    |      |     |    |     |
| Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом |                          |     | 170/10 | 169  | 2   | 10 | 17  |
|  | Яблоки свежие            | 37  | 26     |      |     |    |     |
|  | Свекла                   | 196 | 157    |      |     |    |     |
|  | Масло растительное       | 10  | 10     |      |     |    |     |
| Чай без сахара                                   |                          |     | 200    | 1    | 0   | 0  | 0   |
|  | Чай черный               | 1   | 1      |      |     |    |     |
|  | Вода                     | 204 | 204    |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             |                          | 50  | 50     | 110  | 3   | 1  | 22  |
| На ночь  |                          |     |        | 154  | 8   | 0  | 30  |
| Курага   |                          | 40  | 40     | 94   | 2   | 0  | 22  |
| Кефир  |                          | 200 | 193    | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Всего на день                                    |                          |     |        | 2572 | 113 | 85 | 327 |
| 4-й день   |                          |     |        |      |     |    |     |
| Завтрак  |                          |     |        | 682  | 25  | 27 | 81  |
| Омлет с зеленым горошком запеченный              |                          |     | 100    | 118  | 7   | 8  | 5   |
|  | Молоко                   | 25  | 25     |      |     |    |     |
|  | Горошек консервированный | 75  | 50     |      |     |    |     |

|  |                    |       |       |     |    |    |     |
|--|--------------------|-------|-------|-----|----|----|-----|
|  | Масло растительное | 3     | 3     |     |    |    |     |
|  | Яйцо               | 1 шт. | 40    |     |    |    |     |
|  | Соль               | 0,1   | 0,1   |     |    |    |     |
| Каша гречневая вязкая молочная с растительным маслом |                    |       | 150/5 | 206 | 7  | 8  | 26  |
|  | Крупа гречневая    | 37    | 37    |     |    |    |     |
|  | Молоко             | 73    | 73    |     |    |    |     |
|  | Вода               | 44    | 44    |     |    |    |     |
|  | Соль               | 0,7   | 0,7   |     |    |    |     |
|  | Масло растительное | 5     | 5     |     |    |    |     |
| Масло сливочное                                      |                    | 10    | 10    | 66  | 0  | 7  | 0   |
| Какао с молоком без сахара                           |                    |       | 200   | 71  | 4  | 3  | 6   |
|  | Молоко             | 100   | 100   |     |    |    |     |
|  | Вода               | 110   | 110   |     |    |    |     |
|  | Какао-порошок      | 5     | 5     |     |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 |                    | 100   | 100   | 221 | 7  | 1  | 44  |
| 2-й завтрак  |                    |       |       | 96  | 1  | 1  | 21  |
| Яблоко печеное без сахара                            |                    |       | 170   | 96  | 1  | 1  | 21  |
|  | Яблоки свежие      | 243   | 214   |     |    |    |     |
| Обед   |                    |       |       | 687 | 27 | 17 | 100 |
| Суп вегетарианский овощной со сметаной               |                    |       | 250/5 | 61  | 2  | 3  | 7   |
|  | Лук зеленый        | 4     | 3     |     |    |    |     |
|  | Лук репчатый       | 6     | 5     |     |    |    |     |
|  | Морковь            | 9     | 7     |     |    |    |     |
|  | Помидоры свежие    | 12    | 10    |     |    |    |     |
|  | Масло сливочное    | 3     | 3     |     |    |    |     |
|  | Капуста цветная    | 44    | 23    |     |    |    |     |
|  | Картофель          | 34    | 26    |     |    |    |     |
|  | Петрушка корень    | 4     | 3     |     |    |    |     |
|  | Вода               | 225   | 225   |     |    |    |     |
|  | Соль               | 0,3   | 0,3   |     |    |    |     |
|  | Сметана            | 5     | 5     |     |    |    |     |
| Котлеты мясные паровые                               |                    |       | 80    | 161 | 11 | 10 | 6   |
|  | Хлеб пшеничный     | 11    | 11    |     |    |    |     |
|  | Говядина           | 80    | 59    |     |    |    |     |
|  | Вода               | 16    | 16    |     |    |    |     |

|                                      |                     |         |     |     |      |    |     |
|--------------------------------------|---------------------|---------|-----|-----|------|----|-----|
|                                      | Масло растительное  | 4       | 4   |     |      |    |     |
|                                      | Соль                | 0,4     | 0,4 |     |      |    |     |
| Морковь тушеная в молочном соусе     |                     |         | 115 | 80  | 2    | 3  | 10  |
|                                      | Молоко              | 33      | 33  |     |      |    |     |
|                                      | Морковь             | 125     | 100 |     |      |    |     |
|                                      | Масло сливочное     | 3       | 3   |     |      |    |     |
|                                      | Мука пшеничная      | 2       | 2   |     |      |    |     |
| Макароны отварные                    |                     |         | 120 | 142 | 4    | 0  | 29  |
|                                      | Макароны            | 42      | 42  |     |      |    |     |
|                                      | Соль                | 0,4     | 0,4 |     |      |    |     |
|                                      | Вода                | 252     | 252 |     |      |    |     |
| Отвар шиповника без сахара           |                     |         | 200 | 22  | 1    | 0  | 4   |
|                                      | Шиповник сухой      | 20      | 20  |     |      |    |     |
|                                      | Вода                | 200     | 200 |     |      |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                 |                     | 100     | 100 | 221 | 7    | 1  | 44  |
| Полдник                              |                     |         |     | 60  | 1    | 0  | 12  |
| Апельсин                             |                     | 210     | 210 | 60  | 1    | 0  | 12  |
| Ужин                                 |                     |         |     | 756 | 39   | 38 | 67  |
| Салат из моркови и яблок со сметаной |                     |         | 170 | 90  | 2    | 4  | 12  |
|                                      | Сметана             | 23      | 23  |     |      |    |     |
|                                      | Морковь             | 146     | 117 |     |      |    |     |
|                                      | Яблоки свежие       | 33      | 29  |     |      |    |     |
| Пудинг творожный со сметаной         |                     |         | 200 | 398 | 30   | 24 | 19  |
|                                      | Молоко              | 57      | 57  |     |      |    |     |
|                                      | Творог              | 146     | 143 |     |      |    |     |
|                                      | Сметана             | 7       | 7   |     |      |    |     |
|                                      | Масло сливочное     | 3       | 3   |     |      |    |     |
|                                      | Крупа манная        | 14      | 14  |     |      |    |     |
|                                      | Сухари панировочные | 3       | 3   |     |      |    |     |
|                                      | Яйцо                | 1/3 шт. | 14  |     |      |    |     |
|                                      | Соль                | 0,4     | 0,4 |     |      |    |     |
|                                      | Сметана             | 20      | 20  |     |      |    |     |
| Чай без сахара                       |                     |         | 200 | 1   | 0    | 0  | 0   |
|                                      | Чай черный          | 1       | 1   |     |      |    |     |
|                                      | Вода                | 204     | 204 |     |      |    |     |
| Лимон                                |                     | 8       | 7   | 2   | 0,06 | 0  | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный                 |                     | 50      | 50  | 110 | 3    | 1  | 22  |

|   |                          |         |        |      |     |    |     |
|---|--------------------------|---------|--------|------|-----|----|-----|
| Печенье овсяное на ксилите                      |                          |         | 45     | 155  | 4   | 9  | 14  |
|   | Сметана                  | 10      | 10     |      |     |    |     |
|   | Масло сливочное          | 7       | 7      |      |     |    |     |
|   | Крупа овсяная "Геркулес" | 28      | 28     |      |     |    |     |
|   | Яйцо                     | 1/8 шт. | 5      |      |     |    |     |
|   | Кислота лимонная         | 3       | 3      |      |     |    |     |
|   | Сода                     | 0,1     | 0,1    |      |     |    |     |
|   | Соль                     | 0,2     | 0,2    |      |     |    |     |
|   | Ксилит                   | 7       | 7      |      |     |    |     |
| На ночь   |                          |         |        | 157  | 7   | 0  | 31  |
| Кефир   |                          | 200     | 193    | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Чернослив размоченный                           |                          |         | 80     | 97   | 1   | 0  | 23  |
|   | Чернослив                | 53      | 53/40  |      |     |    |     |
| Всего на день                                   |                          |         |        | 2438 | 100 | 83 | 312 |
| 5-й день  |                          |         |        |      |     |    |     |
| Завтрак   |                          |         |        | 740  | 23  | 31 | 85  |
| Каша пшенная молочная с тыквой                  |                          |         | 200    | 193  | 7   | 3  | 32  |
|   | Молоко                   | 80      | 80     |      |     |    |     |
|   | Тыква                    | 68      | 48     |      |     |    |     |
|   | Крупа пшенная            | 40      | 40     |      |     |    |     |
|   | Вода                     | 48      | 48     |      |     |    |     |
|   | Соль                     | 0,4     | 0,4    |      |     |    |     |
| Салат из свежих помидоров с растительным маслом |                          |         | 170/10 | 130  | 2   | 10 | 6   |
|   | Помидоры                 | 200     | 170    |      |     |    |     |
|   | Масло растительное       | 10      | 10     |      |     |    |     |
| Масло сливочное                                 |                          | 10      | 10     | 66   | 0   | 7  | 0   |
| Колбаса вареная                                 |                          | 41      | 40     | 103  | 5   | 9  | 1   |
| Чай с молоком без сахара                        |                          |         | 200    | 27   | 2   | 1  | 2   |
|   | Молоко                   | 53      | 50     |      |     |    |     |
|   | Вода                     | 154     | 154    |      |     |    |     |
|   | Чай черный               | 1       | 1      |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                            |                          | 100     | 100    | 221  | 7   | 1  | 44  |
| 2-й завтрак                                     |                          |         |        | 70   | 10  | 2  | 3   |
| Творог с молоком                                |                          |         | 50/50  | 70   | 10  | 2  | 3   |
|   | Молоко                   | 53      | 50     |      |     |    |     |
|   | Творог                   | 50      | 50     |      |     |    |     |

|   |                           |            |       |     |    |    |    |
|---|---------------------------|------------|-------|-----|----|----|----|
| Обед  |                           |            |       | 736 | 41 | 19 | 98 |
| Борщ вегета-<br>рианский со<br>сметаной         |                           |            | 250/5 | 58  | 2  | 3  | 7  |
|   | Сметана                   | 5          | 5     |     |    |    |    |
|   | Капуста бе-<br>локочанная | 34         | 27    |     |    |    |    |
|   | Лук<br>репчатый           | 6          | 5     |     |    |    |    |
|   | Морковь                   | 13         | 10    |     |    |    |    |
|   | Томатное<br>пюре          | 5          | 5     |     |    |    |    |
|   | Масло<br>сливочное        | 3          | 3     |     |    |    |    |
|   | Петрушка<br>корень        | 4          | 3     |     |    |    |    |
|   | Свекла                    | 49         | 39    |     |    |    |    |
|   | Вода                      | 221        | 221   |     |    |    |    |
|   | Кислота<br>лимонная       | 0,01       | 0,01  |     |    |    |    |
| Рулет мясной<br>с омлетом<br>паровой            |                           |            | 100   | 163 | 15 | 9  | 6  |
|   | Хлеб<br>пшеничный         | 12         | 12    |     |    |    |    |
|   | Молоко                    | 8          | 8     |     |    |    |    |
|   | Говядина                  | 96         | 71    |     |    |    |    |
|   | Яйцо                      | 1/5<br>шт. | 8     |     |    |    |    |
|   | Вода                      | 16         | 16    |     |    |    |    |
|   | Соль                      | 0,8        | 0,8   |     |    |    |    |
| Фасоль<br>отварная с<br>растительным<br>маслом  |                           |            | 150/5 | 256 | 15 | 6  | 34 |
|   | Фасоль                    | 72         | 72    |     |    |    |    |
|   | Соль                      | 1,8        | 1,8   |     |    |    |    |
|   | Масло рас-<br>тительное   | 5          | 5     |     |    |    |    |
| Сок   |                           | 200        | 200   | 38  | 2  | 0  | 7  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный                        |                           | 100        | 100   | 221 | 7  | 1  | 44 |
| Полдник   |                           |            |       | 118 | 2  | 1  | 25 |
| Яблоко<br>печеное<br>без сахара                 |                           |            | 170   | 96  | 1  | 1  | 21 |
|   | Яблоки<br>свежие          | 243        | 214   |     |    |    |    |
| Отвар<br>шиповника<br>без сахара                |                           |            | 200   | 22  | 1  | 0  | 4  |
|   | Шиповник<br>сухой         | 20         | 20    |     |    |    |    |
|   | Вода                      | 200        | 200   |     |    |    |    |
| Ужин  |                           |            |       | 590 | 24 | 23 | 69 |
| Крупеник из<br>гречневой<br>крупы с<br>творогом |                           |            | 185   | 353 | 18 | 14 | 37 |
|   | Молоко                    | 50         | 50    |     |    |    |    |

|  |                      |         |        |      |     |    |     |
|--|----------------------|---------|--------|------|-----|----|-----|
|  | Творог               | 51      | 50     |      |     |    |     |
|  | Сметана              | 5       | 5      |      |     |    |     |
|  | Масло сливочное      | 7       | 7      |      |     |    |     |
|  | Крупа гречневая      | 50      | 50     |      |     |    |     |
|  | Сухари панировочные  | 3       | 3      |      |     |    |     |
|  | Яйцо                 | 1/4 шт. | 10     |      |     |    |     |
|  | Вода                 | 75      | 75     |      |     |    |     |
|  | Соль                 | 0,5     | 0,5    |      |     |    |     |
| Сметана  |                      | 20      | 20     | 31   | 0   | 3  | 1   |
| Салат из свежей капусты с зеленым луком и растительным маслом    |                      |         | 120/5  | 95   | 3   | 5  | 9   |
|  | Капуста белокочанная | 219     | 175    |      |     |    |     |
|  | Лук зеленый          | 11      | 9      |      |     |    |     |
|  | Масло растительное   | 5       | 5      |      |     |    |     |
|  | Кислота лимонная     | 9       | 9      |      |     |    |     |
|  | Соль                 | 0,5     | 0,5    |      |     |    |     |
| Чай без сахара   |                      |         | 200    | 1    | 0   | 0  | 0   |
|  | Чай черный           | 1       | 1      |      |     |    |     |
|  | Вода                 | 204     | 204    |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный   |                      | 50      | 50     | 110  | 3   | 1  | 22  |
| На ночь  |                      |         |        | 154  | 8   | 0  | 30  |
| Кефир  |                      | 200     | 193    | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Курага   |                      | 40      | 40     | 94   | 2   | 0  | 22  |
| Всего на день  |                      |         |        | 2408 | 108 | 76 | 310 |
| 6-й день   |                      |         |        |      |     |    |     |
| Завтрак  |                      |         |        | 735  | 22  | 26 | 98  |
| Каша ячневая молочная  |                      |         | 196    | 204  | 7   | 3  | 36  |
|  | Молоко               | 93      | 93     |      |     |    |     |
|  | Крупа ячневая        | 46      | 46     |      |     |    |     |
|  | Вода                 | 79      | 79     |      |     |    |     |
|  | Соль                 | 0,5     | 0,5    |      |     |    |     |
| Салат из отварной свеклы с сыром, чесноком и растительным маслом |                      |         | 170/10 | 217  | 6   | 14 | 16  |
|  | Сыр                  | 15      | 14     |      |     |    |     |
|  | Чеснок               | 4       | 3      |      |     |    |     |
|  | Свекла               | 212     | 170    |      |     |    |     |
|  | Кислота лимонная     | 14      | 14     |      |     |    |     |
|  | Масло растительное   | 10      | 10     |      |     |    |     |

|   |                    |         |       |     |    |    |    |
|---|--------------------|---------|-------|-----|----|----|----|
| Масло сливочное                                   |                    | 10      | 10    | 66  | 0  | 7  | 0  |
| Чай с молоком без сахара                          |                    |         | 200   | 27  | 2  | 1  | 2  |
|   | Молоко             | 53      | 50    |     |    |    |    |
|   | Вода               | 154     | 154   |     |    |    |    |
|   | Чай черный         | 1       | 1     |     |    |    |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                              |                    | 100     | 100   | 221 | 7  | 1  | 44 |
| 2-й завтрак                                       |                    |         |       | 111 | 4  | 5  | 14 |
| Суфле морковно-яблочное запеченное                |                    |         | 100   | 111 | 4  | 5  | 14 |
|   | Молоко             | 18      | 18    |     |    |    |    |
|   | Яблоки свежие      | 47      | 33    |     |    |    |    |
|   | Морковь            | 74      | 59    |     |    |    |    |
|   | Масло сливочное    | 4       | 4     |     |    |    |    |
|   | Крупа манная       | 8       | 8     |     |    |    |    |
|   | Яйцо               | 1/4 шт. | 10    |     |    |    |    |
| Обед  |                    |         |       | 777 | 31 | 28 | 96 |
| Суп вегетарианский перловый с овощами со сметаной |                    |         | 250/5 | 87  | 2  | 3  | 13 |
|   | Сметана            | 5       | 5     |     |    |    |    |
|   | Лук репчатый       | 6       | 5     |     |    |    |    |
|   | Морковь            | 9       | 7     |     |    |    |    |
|   | Петрушка зелень    | 3       | 2     |     |    |    |    |
|   | Помидоры свежие    | 12      | 10    |     |    |    |    |
|   | Масло сливочное    | 2       | 2     |     |    |    |    |
|   | Крупа перловая     | 10      | 10    |     |    |    |    |
|   | Картофель          | 33      | 25    |     |    |    |    |
|   | Петрушка корень    | 3       | 2     |     |    |    |    |
|   | Вода               | 221     | 221   |     |    |    |    |
|   | Соль               | 0,2     | 0,2   |     |    |    |    |
| Блинчики с отварным мясом                         |                    |         | 150   | 431 | 20 | 24 | 32 |
|   | Бульон             | 17      | 17    |     |    |    |    |
|   | Молоко             | 43      | 43    |     |    |    |    |
|   | Лук репчатый       | 16      | 13    |     |    |    |    |
|   | Масло сливочное    | 9       | 9     |     |    |    |    |
|   | Масло растительное | 9       | 9     |     |    |    |    |

|  |                    |         |       |     |    |    |    |
|--|--------------------|---------|-------|-----|----|----|----|
|  | Мука пшеничная     | 43      | 43    |     |    |    |    |
|  | Говядина           | 94      | 69    |     |    |    |    |
|  | Яйцо               | 1/4 шт. | 10    |     |    |    |    |
|  | Вода               | 64      | 64    |     |    |    |    |
|  | Соль               | 1,7     | 1,7   |     |    |    |    |
| Сок  |                    | 200     | 200   | 38  | 2  | 0  | 7  |
| Хлеб ржано-пшеничный                           |                    | 100     | 100   | 221 | 7  | 1  | 44 |
| Полдник  |                    |         |       | 118 | 2  | 1  | 25 |
| Яблоко печеное без сахара                      |                    |         | 170   | 96  | 1  | 1  | 21 |
|  | Яблоки свежие      | 243     | 214   |     |    |    |    |
| Отвар шиповника без сахара                     |                    |         | 200   | 22  | 1  | 0  | 4  |
|  | Шиповник сухой     | 20      | 20    |     |    |    |    |
|  | Вода               | 200     | 200   |     |    |    |    |
| Ужин   |                    |         |       | 681 | 40 | 22 | 82 |
| Рыба отварная                                  |                    |         | 100   | 86  | 19 | 1  | 0  |
|  | Лук репчатый       | 4       | 3     |     |    |    |    |
|  | Петрушка корень    | 2       | 1     |     |    |    |    |
|  | Рыба               | 158     | 122   |     |    |    |    |
|  | Соль               | 0,5     | 0,5   |     |    |    |    |
| Маринад овощной                                |                    |         | 100   | 116 | 2  | 8  | 9  |
|  | Вода               | 65      | 65    |     |    |    |    |
|  | Лук репчатый       | 14      | 12    |     |    |    |    |
|  | Морковь            | 60      | 48    |     |    |    |    |
|  | Томатное пюре      | 4       | 4     |     |    |    |    |
|  | Масло растительное | 8       | 8     |     |    |    |    |
|  | Мука пшеничная     | 4       | 4     |     |    |    |    |
|  | Петрушка корень    | 5       | 4     |     |    |    |    |
|  | Кислота лимонная   | 8       | 8     |     |    |    |    |
|  | Соль               | 0,5     | 0,5   |     |    |    |    |
|  | Перец черный       | 0,02    | 0,02  |     |    |    |    |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом |                    |         | 100/5 | 192 | 6  | 6  | 30 |
|  | Крупа гречневая    | 48      | 48    |     |    |    |    |
|  | Вода               | 72      | 72    |     |    |    |    |
|  | Соль               | 0,8     | 0,8   |     |    |    |    |

|  |                          |         |       |      |     |    |     |
|--|--------------------------|---------|-------|------|-----|----|-----|
|  | Масло сливочное          | 5       | 5     |      |     |    |     |
| Чай без сахара                                   |                          |         | 200   | 1    | 0   | 0  | 0   |
|  | Чай черный               | 1       | 1     |      |     |    |     |
|  | Вода                     | 204     | 204   |      |     |    |     |
| Ватрушка с творогом на ксилите                   |                          |         | 75    | 176  | 10  | 6  | 21  |
|  | Мука пшеничная           | 29      | 29    |      |     |    |     |
|  | Молоко                   | 14      | 14    |      |     |    |     |
|  | Ксилит                   | 6       | 6     |      |     |    |     |
|  | Масло сливочное          | 6       | 6     |      |     |    |     |
|  | Яйцо                     | 1/7 шт. | 6     |      |     |    |     |
|  | Дрожжи прессованные      | 1,2     | 1,2   |      |     |    |     |
|  | Соль                     | 0,1     | 0,1   |      |     |    |     |
|  | Творог                   | 30      | 29    |      |     |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                             |                          | 50      | 50    | 110  | 3   | 1  | 22  |
| На ночь  |                          |         |       | 157  | 7   | 0  | 31  |
| Кефир  |                          | 200     | 193   | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Чернослив размоченный                            |                          |         | 80    | 97   | 1   | 0  | 23  |
|  | Чернослив                | 53      | 53/40 |      |     |    |     |
| Всего на день                                    |                          |         |       | 2579 | 106 | 82 | 346 |
| 7-й день   |                          |         |       |      |     |    |     |
| Завтрак  |                          |         |       | 836  | 32  | 29 | 106 |
| Винегрет с растительным маслом                   |                          |         | 120   | 123  | 2   | 8  | 11  |
|  | Лук зеленый              | 10      | 8     |      |     |    |     |
|  | Морковь                  | 24      | 19    |      |     |    |     |
|  | Горошек консервированный | 23      | 15    |      |     |    |     |
|  | Огурцы соленые           | 15      | 12    |      |     |    |     |
|  | Яблоки свежие            | 11      | 10    |      |     |    |     |
|  | Масло растительное       | 8       | 8     |      |     |    |     |
|  | Картофель                | 34      | 26    |      |     |    |     |
|  | Свекла                   | 35      | 28    |      |     |    |     |
|  | Соль                     | 0,8     | 0,8   |      |     |    |     |
| Сельдь   |                          | 104     | 50    | 67   | 10  | 3  | 0   |
| Масло сливочное                                  |                          | 10      | 10    | 66   | 0   | 7  | 0   |
| Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом |                          |         | 150/5 | 288  | 9   | 7  | 45  |
|  | Крупа гречневая          | 71      | 71    |      |     |    |     |

|                                     |                    |     |       |     |    |    |     |
|-------------------------------------|--------------------|-----|-------|-----|----|----|-----|
|                                     | Вода               | 107 | 107   |     |    |    |     |
|                                     | Соль               | 1,0 | 1,0   |     |    |    |     |
|                                     | Масло растительное | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Какао с молоком без сахара          |                    |     | 200   | 71  | 4  | 3  | 6   |
|                                     | Молоко             | 100 | 100   |     |    |    |     |
|                                     | Вода               | 110 | 110   |     |    |    |     |
|                                     | Какао-порошок      | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                |                    | 100 | 100   | 221 | 7  | 1  | 44  |
| 2-й завтрак                         |                    |     |       | 85  | 1  | 1  | 18  |
| Яблоко печеное без сахара           |                    |     | 150   | 85  | 1  | 1  | 18  |
|                                     | Яблоки свежие      | 215 | 189   |     |    |    |     |
| Обед                                |                    |     |       | 794 | 32 | 22 | 114 |
| Суп-пюре гороховый со сметаной      |                    |     | 250/5 | 110 | 5  | 3  | 15  |
|                                     | Лук репчатый       | 3   | 2     |     |    |    |     |
|                                     | Морковь            | 9   | 7     |     |    |    |     |
|                                     | Петрушка зелень    | 3   | 2     |     |    |    |     |
|                                     | Масло сливочное    | 2   | 2     |     |    |    |     |
|                                     | Горох сухой        | 20  | 20    |     |    |    |     |
|                                     | Картофель          | 34  | 26    |     |    |    |     |
|                                     | Петрушка корень    | 2   | 1     |     |    |    |     |
|                                     | Вода               | 325 | 325   |     |    |    |     |
|                                     | Соль               | 0,5 | 0,5   |     |    |    |     |
|                                     | Сметана            | 5   | 5     |     |    |    |     |
| Биточки мясные паровые              |                    |     | 80    | 161 | 11 | 10 | 6   |
|                                     | Хлеб пшеничный     | 11  | 11    |     |    |    |     |
|                                     | Говядина           | 80  | 59    |     |    |    |     |
|                                     | Вода               | 16  | 16    |     |    |    |     |
|                                     | Масло растительное | 4   | 4     |     |    |    |     |
|                                     | Соль               | 0,4 | 0,4   |     |    |    |     |
| Соус молочный                       |                    |     | 100   | 118 | 4  | 6  | 12  |
|                                     | Молоко             | 100 | 100   |     |    |    |     |
|                                     | Мука пшеничная     | 10  | 10    |     |    |    |     |
|                                     | Масло сливочное    | 5   | 5     |     |    |    |     |
|                                     | Соль               | 0,5 | 0,5   |     |    |    |     |
| Каша перловая рассыпчатая на молоке |                    |     | 100   | 131 | 4  | 2  | 24  |
|                                     | Молоко             | 47  | 47    |     |    |    |     |

|   |                      |         |        |     |      |    |     |
|---|----------------------|---------|--------|-----|------|----|-----|
|   | Крупа перловая       | 33      | 33     |     |      |    |     |
|   | Вода                 | 33      | 33     |     |      |    |     |
|   | Соль                 | 0,7     | 0,7    |     |      |    |     |
| Компот из сухофруктов без сахара                        |                      |         | 200    | 53  | 1    | 0  | 13  |
|   | Курага               | 11      | 11     |     |      |    |     |
|   | Чернослив            | 13      | 13     |     |      |    |     |
|   | Вода                 | 200     | 200    |     |      |    |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    |                      | 100     | 100    | 221 | 7    | 1  | 44  |
| Полдник   |                      |         |        | 90  | 2    | 1  | 19  |
| Отвар шиповника без сахара                              |                      |         | 200    | 22  | 1    | 0  | 4   |
|   | Шиповник сухой       | 20      | 20     |     |      |    |     |
|   | Вода                 | 200     | 200    |     |      |    |     |
| Яблоки  |                      | 170     | 170    | 68  | 1    | 1  | 15  |
| Ужин  |                      |         |        | 666 | 29   | 35 | 56  |
| Запеканка творожная с морковью со сметаной              |                      |         | 170/20 | 331 | 22   | 20 | 14  |
|   | Молоко               | 31      | 31     |     |      |    |     |
|   | Творог               | 105     | 103    |     |      |    |     |
|   | Сметана              | 5       | 5      |     |      |    |     |
|   | Морковь              | 51      | 41     |     |      |    |     |
|   | Масло сливочное      | 7       | 7      |     |      |    |     |
|   | Крупа манная         | 10      | 10     |     |      |    |     |
|   | Яйцо                 | 1/4 шт. | 10     |     |      |    |     |
|   | Сметана              | 20      | 20     |     |      |    |     |
| Салат из свежей капусты с клюквой и растительным маслом |                      |         | 170/10 | 159 | 4    | 10 | 12  |
|   | Капуста белокочанная | 286     | 229    |     |      |    |     |
|   | Лук зеленый          | 16      | 13     |     |      |    |     |
|   | Клюква               | 14      | 13     |     |      |    |     |
|   | Соль                 | 0,7     | 0,7    |     |      |    |     |
|   | Кислота лимонная     | 13      | 13     |     |      |    |     |
|   | Масло растительное   | 10      | 10     |     |      |    |     |
| Чай без сахара  |                      |         | 200    | 1   | 0    | 0  | 0   |
|   | Чай черный           | 1       | 1      |     |      |    |     |
|   | Вода                 | 204     | 204    |     |      |    |     |
| Лимон   |                      | 8       | 7      | 2   | 0,06 | 0  | 0,2 |
| Конфета диабетическая                                   |                      | 12      | 12     | 63  | 0    | 4  | 8   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    |                      | 50      | 50     | 110 | 3    | 1  | 22  |

|                  |  |     |     |      |     |    |     |
|------------------|--|-----|-----|------|-----|----|-----|
| На ночь          |  |     |     | 154  | 8   | 0  | 30  |
| Кефир            |  | 200 | 193 | 60   | 6   | 0  | 8   |
| Курага           |  | 40  | 40  | 94   | 2   | 0  | 22  |
| Всего на<br>день |  |     |     | 2625 | 104 | 88 | 343 |

---