**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](#Par31) 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](consultantplus://offline/ref=06B6C777DB9A0D646DE479BE8A2996F9014410113818D3CE4E075F2B8B4C1CA14E08F68FA75514E9f2nAJ) 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 °C до 60 - 65 °C, 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 (C-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](#Par97) - 8 к настоящим 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 гликемии 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 потрошеная 1 категории | 48 |
| Рыба (потрошеная обезглавленная крупная) | 48 |
| Яйцо | 4 шт.  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 A | мг | 0,29 |
| Бета-каротин | мг | 6,3 |
| Витамин B1 | мг | 1,5 |
| Витамин B2 | мг | 1,9 |
| Ниацин | мг | 19 |
| Витамин C | мг | 161 |
| Витамин E | мг | 23 |
| Витамин B6 | мг | 2,5 |
| Витамин B12 | 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  блюд/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  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  рецептурных  блюд | Масса  брутто  (г) | Выход  блюд и  масса  нетто  (г) | Кало-  рий-  ность  (ккал) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Угле-  воды  (г) |
| 1-й день | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  | 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 |
| Обед |  |  |  | 928 | 34 | 28 | 129 |
| Суп карто-  фельный с  макаронными  изделиями  вегетариан-  ский со  сметаной |  |  | 250/5 | 107 | 2 | 3 | 17 |
|  | Лук  репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9 | 7 |  |  |  |  |
|  | Укроп | 3 | 2 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | Макароны | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Картофель | 69 | 52 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  корень | 3 | 2 |  |  |  |  |
|  | Вода | 225 | 225 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
|  | Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Биточки из  кур паровые |  |  | 100 | 214 | 14 | 14 | 7 |
|  | Хлеб  пшеничный | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | Курица | 174 | 75 |  |  |  |  |
|  | Вода | 24 | 24 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| Капуста  отварная,  запеченная в  молочном  соусе |  |  | 200 | 180 | 7 | 10 | 14 |
|  | Капуста бе-  локочанная | 258 | 206 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 28 | 28 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 6 | 6 |  |  |  |  |
|  | Мука  пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 1/4  шт. | 10 |  |  |  |  |
|  | Сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |
| Компот из  сухофруктов |  |  | 200 | 129 | 1 | 0 | 32 |
|  | Сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты | 23 | 23 |  |  |  |  |
|  | Вода | 180 | 180 |  |  |  |  |
| Хлеб  пшеничный |  | 35 | 35 | 77 | 3 | 0 | 15 |
| Хлеб ржано-  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  "Костер" |  |  | 100 | 64 | 2 | 3 | 9 |
|  | Морковь | 43 | 34 |  |  |  |  |
|  | Яблоки  свежие | 20 | 18 |  |  |  |  |
|  | Сметана | 17 | 17 |  |  |  |  |
|  | Свекла | 52 | 42 |  |  |  |  |
| Макароны  отварные со  сливочным  маслом |  |  | 150/7 | 210 | 5 | 4 | 37 |
|  | Макароны | 52 | 52 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода | 312 | 312 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |
| Сосиски |  | 103 | 100 | 226 | 10 | 20 | 0 |
| Чай с  сахаром |  |  | 200/14 | 57 | 0 | 0 | 14 |
|  | Сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |
|  | Чай черный | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода | 204 | 204 |  |  |  |  |
| Пряник  заварной |  | 30 | 30 | 105 | 1 | 1 | 23 |
| 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 |  |  |  | 2432 | 81 | 78 | 345 |
| 2-й день | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  | 641 | 15 | 25 | 89 |
| Каша манная  молочная |  |  | 200 | 205 | 7 | 3 | 38 |
|  | Молоко | 87 | 87 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Крупа  манная | 43 | 43 |  |  |  |  |
|  | Вода | 74 | 74 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| Сырок глази-  рованный |  | 50 | 50 | 203 | 4 | 14 | 16 |
| Хлеб  пшеничный |  | 50 | 50 | 110 | 4 | 1 | 21 |
| Обед |  |  |  | 1020 | 38 | 34 | 139 |
| Суп рисовый  с мелкошин-  кованными  овощами ве-  гетарианский  со сметаной |  |  | 250/5 | 88 | 2 | 3 | 13 |
|  | Лук  репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9 | 7 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  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 бе-  локочанная | 221 | 177 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 37 | 37 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Сухари па-  нировочные | 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 рас-  тительное | 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  прессован-  ные | 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  консерви-  рованный | 26 | 17 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 18 | 18 |  |  |  |  |
|  | Свекла | 52 | 42 |  |  |  |  |
| Картофельное  пюре |  |  | 200 | 209 | 4 | 7 | 30 |
|  | Картофель | 236 | 177 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 бе-  локочанная | 151 | 121 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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  прессован-  ные | 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 рас-  тительное | 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 сбор-  ных овощей с  мелкошинко-  ванными ово-  щами вегета-  рианский 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 |  |  |  |  |
| Макароны  отварные со  сливочным  маслом |  |  | 150/7 | 210 | 5 | 4 | 37 |
|  | Макароны | 52 | 52 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода | 312 | 312 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |
| Котлеты мяс-  ные 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  прессован-  ные | 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 |  |  |  | 911 | 33 | 28 | 127 |
| Салат из  свежих  помидоров с  растительным  маслом |  |  | 100/5 | 72 | 1 | 5 | 5 |
|  | Помидоры  свежие | 118 | 100 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Борщ вегета-  рианский со  сметаной |  |  | 250/5 | 67 | 2 | 3 | 8 |
|  | Сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Капуста бе-  локочанная | 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 рас-  тительное | 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  консервиро-  ванный | 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  молочная |  |  | 200 | 218 | 7 | 3 | 40 |
|  | Молоко | 93 | 93 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Крупа  ячневая | 46 | 46 |  |  |  |  |
|  | Вода | 79 | 79 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| Масло  сливочное |  | 10 | 10 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| Сыр |  | 22 | 20 | 75 | 5 | 6 | 0 |
| Чай с  молоком и  сахаром |  |  | 200/14 | 83 | 1 | 1 | 16 |
|  | Молоко | 53 | 50 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |
|  | Чай черный | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода | 154 | 154 |  |  |  |  |
| Хлеб  пшеничный |  | 50 | 50 | 110 | 4 | 1 | 21 |
| Обед |  |  |  | 966 | 34 | 25 | 146 |
| Салат из  отварной  свеклы |  |  | 93/7 | 105 | 1 | 7 | 9 |
|  | Масло рас-  тительное | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  | Свекла | 119 | 119 |  |  |  |  |
| Суп перловый  с овощами  вегетариан-  ский со  сметаной |  |  | 250/5 | 93 | 2 | 3 | 13 |
|  | Лук  репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9 | 7 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  зелень | 3 | 2 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  корень | 3 | 2 |  |  |  |  |
|  | Крупа  перловая | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Картофель | 34 | 26 |  |  |  |  |
|  | Помидоры  свежие | 12 | 10 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Вода | 221 | 221 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| Макаронник |  |  | 200 | 361 | 19 | 13 | 41 |
|  | Молоко | 23 | 23 |  |  |  |  |
|  | Лук  репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Макароны | 54 | 54 |  |  |  |  |
|  | Сухари па-  нировочные | 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 рас-  тительное | 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  прессован-  ные | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
|  | Ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |
|  | Творог | 18 | 17 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 карто-  фельный с  овощами ве-  гетарианский  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 мяс-  ные 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  прессован-  ные | 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 пшенная | 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 потрошеная 1 категории | 46 |
| Яйцо | 3,5 шт. в неделю |
| Рыба потрошеная 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:  ксилит | 4 |
| Сахар [<\*>](#Par2260) | 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

от 25 декабря 2003 г. N 90

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 A | мг | 0,3 |
| Бета-каротин | мг | 12 |
| Витамин B1 | мг | 1,6 |
| Витамин B2 | мг | 2,3 |
| Ниацин | мг | 20 |
| Витамин C | мг | 415 |
| Витамин E | мг | 27 |
| Витамин B6 | мг | 2,8 |
| Витамин B12 | мкг | 6 |
| Фолацин | 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  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) | Кало-  рий-  ность  (ккал) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Угле-  воды  (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 рас-  тительное | 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 вермише-  левый веге-  тарианский  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 бе-  локочанная | 272 | 218 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 |  |  |  |  |
| Макароны  отварные со  сливочным  маслом |  |  | 150/5 | 210 | 5 | 4 | 37 |
|  | Макароны | 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 па-  нировочные | 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 |  | 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 |  |  |  | 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 бе-  локочанная | 221 | 177 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 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  овощной |  |  | 120 | 138 | 2 | 10 | 9 |
|  | Вода | 75 | 75 |  |  |  |  |
|  | Лук  репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 63 | 50 |  |  |  |  |
|  | Томатное  пюре | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Мука  пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  корень | 7 | 5 |  |  |  |  |
|  | Кислота  лимонная | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
|  | Перец  черный | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  | 2573 | 109 | 80 | 343 |
| 3-й день | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  | 687 | 26 | 16 | 105 |
| 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 |
| Горошек  консервиро-  ванный |  | 154 | 100 | 40 | 3 | 0 | 7 |
| 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 |  |  |  | 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 вегета-  рианские из  свежей  капусты со  сметаной |  |  | 250/5 | 49 | 2 | 1 | 8 |
|  | Капуста бе-  локочанная | 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  консервиро-  ванный | 25 | 16 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 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  консервиро-  ванный | 75 | 50 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 1 шт. | 40 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| Каша гречне-  вая 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 рас-  тительное | 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 вегета-  рианский  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 мяс-  ные паровые |  |  | 80 | 161 | 11 | 10 | 6 |
|  | Хлеб  пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | Говядина | 80 | 59 |  |  |  |  |
|  | Вода | 16 | 16 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |
| Морковь ту-  шеная в мо-  лочном 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 ман-  ная | 14 | 14 |  |  |  |  |
|  | Сухари па-  нировочные | 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 рас-  тительное | 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-  рианский со  сметаной |  |  | 250/5 | 58 | 2 | 3 | 7 |
|  | Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Капуста бе-  локочанная | 34 | 27 |  |  |  |  |
|  | Лук  репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 13 | 10 |  |  |  |  |
|  | Томатное  пюре | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | Петрушка  корень | 4 | 3 |  |  |  |  |
|  | Свекла | 49 | 39 |  |  |  |  |
|  | Вода | 221 | 221 |  |  |  |  |
|  | Кислота  лимонная | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |
| Рулет мясной  с омлетом  паровой |  |  | 100 | 163 | 15 | 9 | 6 |
|  | Хлеб  пшеничный | 12 | 12 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | Говядина | 96 | 71 |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 1/5  шт. | 8 |  |  |  |  |
|  | Вода | 16 | 16 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| Фасоль  отварная с  растительным  маслом |  |  | 150/5 | 256 | 15 | 6 | 34 |
|  | Фасоль | 72 | 72 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  | 590 | 24 | 23 | 69 |
| Крупеник из  гречневой  крупы с  творогом |  |  | 185 | 353 | 18 | 14 | 37 |
|  | Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |
|  | Творог | 51 | 50 |  |  |  |  |
|  | Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  | Крупа  гречневая | 50 | 50 |  |  |  |  |
|  | Сухари па-  нировочные | 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 ка-  пусты с зе-  леным луком  и раститель-  ным маслом |  |  | 120/5 | 95 | 3 | 5 | 9 |
|  | Капуста бе-  локочанная | 219 | 175 |  |  |  |  |
|  | Лук зеленый | 11 | 9 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 от-  варной свек-  лы 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 рас-  тительное | 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 вегета-  рианский  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 рас-  тительное | 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 рас-  тительное | 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  прессован-  ные | 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  консервиро-  ванный | 23 | 15 |  |  |  |  |
|  | Огурцы  соленые | 15 | 12 |  |  |  |  |
|  | Яблоки  свежие | 11 | 10 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 гречне-  вая рассып-  чатая с  растительным  маслом |  |  | 150/5 | 288 | 9 | 7 | 45 |
|  | Крупа  гречневая | 71 | 71 |  |  |  |  |
|  | Вода | 107 | 107 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 мяс-  ные паровые |  |  | 80 | 161 | 11 | 10 | 6 |
|  | Хлеб  пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | Говядина | 80 | 59 |  |  |  |  |
|  | Вода | 16 | 16 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 бе-  локочанная | 286 | 229 |  |  |  |  |
|  | Лук зеленый | 16 | 13 |  |  |  |  |
|  | Клюква | 14 | 13 |  |  |  |  |
|  | Соль | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |
|  | Кислота  лимонная | 13 | 13 |  |  |  |  |
|  | Масло рас-  тительное | 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 диа-  бетическая |  | 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  день |  |  |  | 2625 | 104 | 88 | 343 |