

Варианты сбалансированного пятидневного рациона для организованного питания детей 3-6 лет, посещающих ДОУ

День 1

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№199* <i>здесь и далее</i>)		150/3	2	1	0,5		9	48		14		0,4
	Бутерброд с маслом и сыром		20/5/12	7,6	5,36	2,86	0,12	45,6	164,6		71	0,07	2,24
	Чай с сахаром		150/5										
Второй завтрак	Груша		100					10	29		1,2		1,5
Обед	Салат из моркови с яблоками с маслом оливковым (№41)		50/5	5,10	0,7	4	0,56	32,59	576,98		413,45	0,84	12,1
	Суп молочный с овощами (№104)	Капуста цветная	10					3,6	10				2
		Картофель	40	0,1				7	20		0,15		0,52
		Морковь	10	0,03			0,01	1,36	15,9		118	0,06	2,85
		Молоко	80	2,4	1,6	0,8		12	36		22,4		0,8
		Масло подсолнечное	3	2,5	1,62	0,94	0,08	11,25	32,5		22,5	0,04	0,9
		Петрушка	5	0,01				2	1,45		25	0,18	9,5
	Тефтели из свинины с подливкой (№305)		60	3,3	1	1,5	0,4	110	307		18	0,3	3,8
	Каша гречневая с маслом подсолнечным (№330)		100/5	5,6	0,65	1,5	3,94	88,95	3347,3			3,17	2,76
	Хлеб ржаной		25	0,4			0,1	14,3	94,3		0,1	0,3	1,1
	Компот из кураги и изюма (№394)		150					16	20		35	0,9	3
Полдник	Кефир		100	2,5	1	0,8		15	33		23		0,5
	Пирог с яблоками (№447)		50	1,5	0,4	0,6	0,25	50	181		16	0,25	3
Ужин	Рыба запечённая (№268)		100	5	0,8	1,5	2	250	2060		130	3	2,5
	Картофельное пюре (№339)		100	2,5	0,5	0,6	0,3	73	208		24	0,3	1,6
	Чай с сахаром		150/5										
	Батон нарезной		20	0,18	0,02			4,2	70		0,37	0,56	1,4
За весь день				42,04	14,8	15,5	8,51	807,0	7828,6		934	9,965	52,6
% от поступающей энергии				30	9	10	5,5	0,8	4,9				
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Есут	5-10% от Есут	0,8-1% от Есут	4-9% от Есут	Не более 1% от Есут	500	7	55

День 2

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Запеканка из творога (№251)		100	6,91	4,34	2,472	0,18	52,7	140,14		76,89	0,16	2,54
	Соус ягодный (№376)		20					6	6		0,08		0,5
	Чай с молоком и сахаром		150/5	5,88	3,4	1,3		86	48				
Второй завтрак	Яблоко		100					5	20		2,15	0,15	3,75
Обед	Закуска (салат) (№17)	Капуста белокочанная	30					20	8,75		1,7		18,75
		Перец сладкий свежий	15								36,5	0,33	0,69
		Огурец свежий	15					3,9	2,25		1,69		2,25
		Масло оливковое	5	5	0,7	3,42	0,545	37	518,35		0,1	0,89	1,5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№89)		150	7,68	1,3	2,55	3,325	55,61	3273,4	0,06	164,19	3,76	7,4
	Запеканка из печени с рисом (№311)		113	14,5	7	4	1,4	247	1057		9559	1,39	4,5
	Хлеб ржаной		50	0,7	0,05	0,05	0,2	28,5	188,5		0,2	0,6	2,18
	Компот из сухофруктов (№394)		150					10	39		4,2		0,17
Полдник	Кисель (№396)		100	0,2	0,2	0,2	0,2	76	58		0,4	0,6	5,1
	Печенье		10	0,6	0,1	0,2	0,06			0,18			
Ужин	Биточки паровые (№306)		50	1,59	0,6	0,35	0,31	74,66	251,8		5,22	0,2325	2,085
	Картофель отварной с маслом подсолнечным (№336)		100/5	5,2	0,5	1,5	3,14	46,35	3154		0,3	3,11	1,54
	Хлеб пшеничный		25	0,47	0,05		0,22	21,8125	195		0,1125	0,1625	0,427
	Чай черный с лимоном и сахаром		150/5/5	0,035				0,845	2		0,0095	0,006	0,006
За весь день				49	18	14,3	9,5	781	8962	0,24	9852,7	11	53
% от поступающей энергии				26,9	9,9	8	5,5	0,8	4,9	0,01			
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	5-10% от Е сут	0,8-1% от Есут	4-9% от Есут	Не более 1% от Есут	500	7	55

День 3

Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (№199)	150/3	9	4	3	2	561	1095		57	1	7
	Бутерброд с маслом (№1)	20/5	4	3	1,5		22	121		35		2
	Какао с молоком (№416)	150	4,9	3,1	1,1		17,2	64		40,61		1,1
Второй завтрак	Банан	100	0,4			0,1	20	26		1,7	0,2	0,5
Обед	Салат из свеклы с зеленым горшком (№34)	100	5,1	0,7	4,02	0,6	40,8	602		159,2	0,68	10,2
	Щи из свежей капусты (№72) / сметана	150/5	3,45	1,5	1,5		45	108		4		26
	Котлета из свинины (№299)	60	9	3	3,7	0,3	48	205	0,18	28,9	0,5	1
	Макароны отварные с маслом подсолнечным (№335)	100/5	5,3	0,55	1,5	3,14	23,35	3136		0,1	3,11	0,79
	Хлеб ржаной	25	0,4			0,1	14,3	94,3		0,1	0,3	1,1
	Компот из свежих яблок (№390)	150					9	35		4		
Полдник	Молоко	100	3	2	1		15	45		28		1
	Печенье	10	0,6	0,1	0,2	0,06			0,18			
Ужин	Вареники ленивые (№244)	75	2,1	0,9	0,9	0,2	25	178,8		32,4	0,3	0,3
	Соус сметанный (№385)	10	0,43	0,15	0,51	6,4	54	0,01		0,09	0,2	0,7
	Чай с сахаром	150/5										
	Батон нарезной	20	1,5	0,18		0,75	49	650		0,37	0,56	1,4
За весь день			49	19	19	14	943	6360	0,36	391	7	53
% от поступающей энергии			27,5	10	10	7,8	0,8	5	0,2			
физиологическая потребность			не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Есут	5-10% от Есут	0,8-1% от Есут	4-9% от Есут	Не более 1% от Есут	500	7	55

День 4

Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным (№199)	150/3	8,7	5,0	3,0	2	73,3	499,8		60,4	1	2,0
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/12	7,6	5,36	2,86	0,12	45,6	164,6		71	0,07	2,24
	Чай с сахаром	150/5										
Второй завтрак	Яблоко	100					5	20		2,15	0,15	3,75
Обед	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца (№17)	20/5	5,04	0,5	1,5	3,14	40,95	3120		6,38	3,11	7,3
	Борщ мясной/сметана (№68)	150/5	0,75	0,3	0,3		24	72		8,4	0,15	22
	Шницель рыбный (№274)	60	5,5	0,7	3	1	450	508	0,06	38	1,3	2,6
	Картофельное пюре (№339)	100	2,5	0,5	0,6	0,3	73	208		24	0,3	1,6
	Хлеб ржаной	25	0,4			0,1	14,3	94,3		0,1	0,3	1,1
	Кисель (№396)	150	0,3	0,3	0,3	0,3	114	87		0,6	0,9	7,65
Полдник	Кефир	100	2,5	1,7	0,9		10	33		23,2		0,5
	Ватрушка с джемом (№441)	50	4,75	1,5	2	0,55	72	432	0,05	37	0,8	1,7
Ужин	Куриная грудка отварная (№317)	50	0,73	0,09	0,16	0,144	14,7	83,6		8,5	0,09	7,4
	Капуста тушеная (№143)	150	5	0,51	1,5	3,2	81	3208,8		186	3,45	0,59
	Хлеб ржаной	25	0,4			0,1	14,3	94,3		0,1	0,3	1,1
	Чай с сахаром	150/5										
За весь день			44	16	16	11	968	8581	0,11	465	11	61
% от поступающей энергии			26,7	10	10	6,8	0,8	4	0,09			
физиологическая потребность			не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Есут	5-10% от Есут	0,8-1% от Есут	4-9% от Есут	Не более 1% от Есут	500	7	55

День 5

Прием пищи	Наименование блюд, продукты	Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша гречневая с молоком (№179)	150	3,9	2,4	1,5	0,18	59,6	199,8		33,6	0,0375	2,6
	Бутерброд с маслом (№1)	20/5	4	3	1,5		22	121		35		2
	Какао с молоком (№416)	150	4,9	3,1	1,1		17,2	64		40,61		1,1
Второй завтрак	Апельсин	100	0,2				30	33		5	0,2	0,07
Обед	Винегрет с оливковым маслом (№46)	50/5	5,05	0,4	4	0,5	45	450		64	0,6	4,3
	Суп-пюре из мяса (№113)	150	4	1,5	2,6	0,6	93	378		32		30
	Биточек куриный (№323)	60	6	2	3	1,2	170	292	0,12	46	0,7	27
	Рагу овощное (№362)	150	6,2	1,1	1,8	3,2	65,6	3202,6		330,9	0,3	17,5
	Хлеб ржаной	25	0,4			0,1	14,3	94,3		0,1	0,3	1,1
	Компот из кураги и изюма (№394)	150					16	20		35	0,9	2,5
Полдник	Молоко	100	3	2	1		15	45		28		1
	Кекс «Детский» (№476)	37	5,5	2	2	0,7	250	515	0,09	31	0,5	3,3
Ужин	Помидор свежий кусочком	20	0,05				1,3	16,12		13	0,13	0,975
	Омлет натуральный (№229)	85	8,3	3,7	3,4	0,5	29,3	308,6	0,1	144,3	0,5	1,8
	Чай с сахаром	150/5										
	Батон нарезной	20	1,5	0,18		0,75	49	600		0,37	0,56	1,4
За весь день			52,9	21,3	21,9	7,7	877	6339,4	0,3	838,9	4,8	96,6
% от поступающей энергии			30	10	10	5,6	0,8	4,5	0,02			
физиологическая потребность			не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Есут	5-10% от Есут	0,8-1% от Есут	4-9% от Есут	Не более 1% от Есут	500	7	55

**Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.*

Варианты сбалансированного семидневного рациона для неорганизованного питания людей с энергозатратами

2200-2500 ккал

День 1

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Омлет с брокколи	Яйцо	100	7,92	1,67	2,55	0,88	130,8	690,8		1,4	0,6	
		Молоко	30	0,92	0,62	0,31		4,62	13,85		8,62		0,31
		Брокколи	30	0,09			0,06	17,1	40,5		25,77	0,21	33
		Масло сливочное	5	4	2,6	0,95	0,13	18	52	0,1	35	0,07	1,42
	Хлебец ржаной		32	0,67	0,06	0,06	0,22	27,8	181,7		0,16	0,35	2
	Чай черный		200										
Второй завтрак	Апельсин		200	0,4				40	46		10,6	0,57	0,14
Обед	Закуска (салат)	Помидор свежий	75	0,23				5	62		50	0,5	3,75
		Огурец свежий	100	0,1				26	15		11,3		15
		Перец Болгарский красный	50	0,2			0,05				121	1,1	2,3
		Сыр Фетакса	30	3,6	2,64	1	0,14	27,2	48,6		33,92	0,08	0,298
		Зелень	10	0,02			0,01	10	2,9		46,8	0,36	19
		Масло оливковое	10	10	1,4	6,84	1,09	54	1036,7		0,2	1,19	3
	Куриный суп с вермишелью	Курица, окорочок	30	4,8	1,32	1,95	1,02	57	927	0,06	9	0,21	18
		Картофель	30	0,06				4,2	12		0,09		0,3
		Макароны отварные	20	0,06				0,2	4,4		0,02		0,058
		Морковь	15	0,03			0,015	1,36	15,9		116	0,06	2,85
		Лук репчатый	5	0,01				0,15	2,3		0,03		0,035
		Зелень	5	0,01			0,005	2	1,45		23,4	0,18	9,5
	Бефстроганов с картофельным пюре	Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Молоко	30	0,92	0,62	0,31		4,62	13,85		8,62		0,31
		Масло сливочное	5	4,05	2,6	0,95	0,13	18	52	0,1	35	0,07	1,42
		Говядина	100	3,8	1,1	1,6	0,8	179	527		13	0,6	5
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Масло подсолнечное	10	10	1,1	2,19	6,28	44,7	6228			6,22	1

		Мука пшеничная	5	0,14	0,015	0,015	0,05	3,4	48		0,02	0,08	0,09
		Сметана	20	2,4	1,68	0,58	0,04	11,6	24,4	0,04	39,68	0,08	1,08
	Хлеб ржаной		80	1,12	0,08	0,08	0,32	45,6	301,6		0,32	0,9	3,5
	Томатный сок		200	0,6				14	166		94	1,4	8
	Полдник	Йогурт ягодный фруктовый		200	4,2	3	1		12	72		41	0,7
Ужин	Курица жареная (грудная часть)		80	1,2	0,16	0,24	0,24	24	136		8,8	0,16	12
	Масло подсолнечное		5	5	0,55	1,09	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
	Крупа гречневая отварная		150	1	0,15		0,45	100	350			0,1	3,4
	Салат из квашеной капусты		100	0,2				43	30		31,9		34
	Хлеб ржаной		50	0,7	0,05	0,05	0,2	28,5	188,5		0,2	0,35	2,18
За весь день				82,03	22,735	25,8	24,27	2811	22086	0,3	986,88	18,9	186,5
% от поступающей энергии				27	7,4	8,5	8	1	8	0,1			
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
											для мужчин- 900		

День 2

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша овсяная молочная с бананом	Хлопья овсяные «Геркулес»	53	0,6				42	120		0,9		3,2
		Молоко	170	5,15	3,47	1,74		25,87	77,56		48,27		1,74
		Банан	50	0,2			0,05	10	13		0,85	0,1	0,25
	Батон		60	0,5	0,06		0,24	12,6	208		0,12	0,18	0,456
	Масло сливочное		10	8	5,28	1,94	0,26	36	104	0,2	72	0,15	2,84
	Кофе черный с молоком	кофе черный	5										
		молоко	30	0,92	0,62	0,31		4,62	13,85		8,62		0,31
Второй завтрак	Творог с ягодами	творог	100	2	1,4	0,8		12	26		22,8		0,17
		молоко	50	1,47	0,99	0,50		7,39	22,16		13,79		0,5
		малина	50	0,4			0,05	26,5	27,5		0,55	0,45	5,1
Обед	Закуска (салат)	Капуста белокочанная	50	0,1				24	14		2,75		30
		Морковь	20	0,04			0,02	1,8	21,2		156,6	0,08	3,9
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Зелень	5	0,01			0,005	2	1,45		24,4	0,18	9,5
		Масло оливковое	10	10	1,4	7,1	1,09	54	1036,7		0,2	1,19	3
	Суп с фрикадельками	Говядина	30	1,71	0,75	0,6	0,09	12	46,8	0,06	1,98	0,15	1,5
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Яйца куриные	10	0,8	0,16	0,45	0,08	1,8	69,8		21	0,1	0,06
		Картофель	50	0,1				7	20		0,15		0,52
		Морковь	15	0,03			0,015	1,36	15,9		118	0,06	2,85
		Томатное пюре	5	0,02				0,8	2,3		23	0,34	0,9
	Жаркое по-домашнему	Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
		Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Свинина	50	8	2,5	4,35	1,1	99	919		6,7	0,2	0,05
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Масло сливочное	5	4	2,64	1,5	0,13	18	52	0,1	36	0,07	1,42
		Томатное пюре	10	0,04				1,6	4,6		43	0,68	1,8
	Хлеб ржаной		160	2,24	0,16	0,16	0,64	91,2	603,2		0,64	1,8	7
	Апельсиновый сок		200	0,2				56	64		1,6	0,4	0,4
	Ужин	Запеченная форель с овощами	форель	100	4,68	0,7	1,8	1,1	232		7,9	0,7	1,67
			картофель	100	0,2				14	40	0,3	0	1,04
			кабачок	30	0,12				7,8	4,5	0,99		1

		томаты	30	0,092				2	24,8		20	0,2	1,5
		брокколи	30	0,09			0,06	17,1	40,5		26,77	0,21	33
		морковь	30	0,06			0,03	2,72	31,8		234	0,12	5,7
		Масло подсолнечное	15	15	1,65	3,5	9,42	67,05	9342			9,33	1,5
На ночь	Кефир		200	5	3,4	1,8		20	66		46,4		1
За весь день				70,2	23,3	25,78	25,78	1318,78	15513,558	0,36	911	18,9	122
% от поступающей энергии				29	9,9	10	10	1	6,5	0,01			
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
											для мужчин- 900		

День 3

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Блинчики с мясом	Фарш говяжий	90	3,45	1	1,45	0,7	162,7	479		11,8	0,5	4,5
		Блин пшеничный	100	7,1	1,9	2,8	1,5	339	1126	0,08	64	1,1	20
		Масло сливочное	5	4	2,64	0,97	0,13	18	52	0,1	35	0,075	1,42
	Сметана		30	3,6	2,52	0,87	0,06	17,4	36,6	0,06	59,52	0,12	1,62
	Какао с молоком	Какао-порошок	4										
		Молоко	190	5,7	3,8	1,9		28,5	85,3		53,1		1,9
		Сахар	10										
Второй завтрак	Груша		200					14	58		2,46		3
	Грецкий орех		20	13	1	1,9	9,8	1820	7618		0,2	0,58	2,9
Обед	Закуска (салат)	Картофель	20	0,04				2,8	8		0,06		0,208
		Свекла	16	0,016			0,032	3,52	20,96		0,096		0,78
		Морковь	10	0,02			0,01	0,9	10,6		78	0,04	1,9
		Огурец консервированный	20	0,02				4,4	2,6		2,98		2,9
		Горошек зеленый	15	0,06		0,03	0,06	11,5	54,9		4,6		6
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
	Овощной крем-суп	Картофель	90	0,22				15,4	44		0,33		1,144
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Горох	15	0,06		0,03	0,06	11,5	54,9		4,6		6
		Капуста цветная	30					10,8	30				2
		Морковь	20	0,04			0,02	1,8	21,2		156,6	0,08	3,9
		Молоко	50	1,7	1,0	0,37		5,90	22		13,89		0,37
		Масло сливочное	5	4	2,64	0,97	0,13	18	52	0,1	35	0,075	1,42
	Картофельная запеканка с мясом	Говядина	80	3,04	0,88	1,28	0,64	143,2	421,6		10,4	0,48	4
		Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Яйцо	10	0,8	0,16	0,45	0,08	1,8	69,8		21	0,1	0,06
		Масло сливочное	5	4	2,64	0,97	0,13	18	52	0,1	35	0,075	1,42
	Хлеб ржаной		160	2,24	0,16	0,16	0,64	91,2	603,2		0,64	1,8	7
	Яблочный сок		200					12	46		5		0,2
Ужин	Закуска (салат)	Томаты	100	0,299				6,5	80,6		65	0,65	4,875
		Лук репчатый	30	0,06				0,9	13,8		0,18		0,21
		Масло оливковое	10	10	1,4	7,1	1,09	54	1036,7		0,2	1,19	3
		Петрушка	10	0,02			0,01	4	2,9		48,8	0,36	19

	Плов с курицей	Цыпленок-бройлер	80	9,6	2,3	5	1,92	210	1716	0,08	29		3,5
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Морковь	30	0,06			0,03	2,72	31,8		234	0,12	5,7
		Крупа рисовая	50	0,35		0,05	0,05	1,5	55				0,08
	Хлеб ржаной		100	1,4	0,1	0,1	0,4	57	377		0,4	1,2	4,36
За весь день				86	25,4	29	23,8	3155,7	20593	0,52	998,9	15	118,8
% от поступающей энергии				30	8,5	10,1	8,7	1,1	7,6	0,16			
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
											для мужчин- 900		

День 4

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Каша пшенная молочная	Крупа пшено	50	1,35	0,3	0,55	0,65	74	650			0,05	0,45
		Молоко	170	5,15	3,47	1,74		25,87	77,56		48,27		1,74
		Сахар	10										
		Масло сливочное	5	4	2,64	0,97	0,13	18	52	0,1	35	0,07	1,42
	Батон пшеничный		30	0,25	0,03		0,12	6,3	104		0,06	0,09	0,228
	Масло сливочное		5	4	2,64	0,97	0,13	18	52	0,1	35	0,07	1,42
	Чай черный		200										
Второй завтрак	Хлеб пшеничный		40	0,375	0,04		0,18	9,45	156		0,09	0,13	0,342
	Жареное куриное филе		30	0,46	0,06	0,1	0,09	9,2	52,3		5,3	0,06	4,6
	Масло подсолнечное		5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
	Салат листовой		10	0,02				5,4	3,2		10	0,05	11,5
	Томат		40	0,12				2,7	33		27	0,26	2
	Огурец соленый		10	0,1		0,05		4,5	5,3		1,49		1,26
	Томатный кетчуп		10	0,04				1,6	4,6		43	0,68	1,8
Обед	Гороховый суп постный	Горох	23	0,09		0,045	0,09	17,25	82,35		6,9		9
		Морковь	20	0,04			0,02	1,8	21,2		156,6	0,08	3,9
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Томатная паста	10	0,04				1,6	4,8		50	0,68	1,8
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
		Картофель	50	0,1				7	20		0,15		0,52
		Петрушка	5	0,01			0,005	2	1,45		25	0,18	9,5
	Котлеты мясные		120	12	4	6,5	0,4	51	273,6	0,24	15	0,21	0,
	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	100	0,2				48	28		5,5		60
		Морковь	30	0,06	0,03	2,72	31,8	234	0,12		236		
		Томатная паста	20	0,08				3,2	6,6		100	1,2	4,2
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114				3,11
	Хлеб ржаной		120	1,723	0,18	0,2	0,49	70,15	464		0,49	1,46	5,38
	Персиковый сок		200	0,2				18	76		5,2		1,26
	Полдник	Грейпфрут		100	0,2				3,25	12,3		0,455	0,19
Йогурт питьевой натуральный		200	6	3	1		20	80		44,6		1,4	
Ужин	Картофель запеченный со свининой	Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
		Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Майонез	10	6	0,78	1,94	3,15	480	2667		15	2	9,8
		Свинина	50	8	2,5	4,35	1,1	99	919		6,7	0,2	0,05
		Сыр твердый	30	9	5,9	3,4	0,3	59	109		90	0,18	0,6
	Хлеб ржаной		100	1,4	0,1	0,1	0,4	57	377		0,4	1,2	4,36
За весь день				82	28,	30,1	51,6	1452,5	18851	0,44	963,445	18,3	144
% от поступающей энергии				29,5	10	10	7,4	1,1	6,9	0,01			

физиологическая потребность		не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
									для мужчин- 900		

День 5

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Сырники	Творог	115	2,3	1,61	0,92		13,8	29,9		26,22		0,19
		Мука пшеничная	20	0,56	0,06	0,06	0,2	14	192		0,08	0,32	0,36
		Яйцо	20	1,6	0,32	0,9	0,16	3,6	139,6		42	0,2	0,12
		Сахар	10										
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
	Сметана		15	1,8	1,26	0,43	0,03	8,7	18,3	0,03	14,88	0,03	0,4
	Кофе черный с молоком	Кофе черный	5										
		Молоко	30	0,92	0,62	0,31		4,62	13,85		8,62		0,31
Второй завтрак	Смузи с бананом и клубникой	Молоко	200	6,07	4,09	2,05		30,49	91,41		56,89		2,05
		Банан	100	0,4			0,1	20	26		1,7	0,2	0,5
		Клубника	100	0,19			0,09				0,85	0,57	5,2
Обед	Закуска (салат)	Куриная грудка отварная	30	0,46	0,06	0,1	0,09	9,2	52,3		5,3	0,06	4,6
		Пекинская капуста	30	0,18			0,03	30	8,7		230	0,27	185
		Фасоль красная	50	0,6			0,2	1	9,5		7,8	0,3	3
		Кукуруза консервированная	50	1,2	0,1	0,2	0,3	15	302		3,45		0,15
		Майонез	10	6	0,78	1,94	3,15	480	2667		15	2	9,8
	Сливочный крем-суп из шампиньонов и картофеля	Шампиньоны	75	0,3			0,15		127		82		0,01
		Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Лук репчатый	20	0,04				0,6	9,2		0,12		0,14
		Сливки	50	7,5	5	2,7	0,2	31	105	0,2	66,8	0,15	1,045
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5
		Зелень	5	0,01			0,005	2	1,45		25	0,18	9,5
	Котлета рыбная		80	7,36	1	3	1,4	585	678	0,08	51	1,7	3,6
	Картофельное пюре		150	2,7	0,75	0,9	0,45	109,5	312		35	0,4	2,4
	Хлеб ржаной		160	2,24	0,26	0,26	0,64	91,2	603,2		0,64	1,9	7
	Яблочный сок		200					12	46		5		0,2
Ужин	Овощная нарезка без заправки	Помидор	100	0,299				6,5	80,6		65	0,65	4,875
		Огурец	100	0,1				26	15		11,3		15
		Красный перец	50	0,2			0,05				121	1,1	2,3
	Шницель венский	Шея свиная	100	16	5	7	2	199	1839		9,4	0,4	0,01
		Яйцо куриное	30	2,4	0,48	2,35	0,24	5,4	209,4		63	0,3	0,18
		Сухари панировочные											
		Масло подсолнечное	10	10	1,1	3	6,28	44,7	6228			6,22	1

	Макароны отварные	150	0,45				1,5	33		0,15		0,435
	Томатный кетчуп	10	0,04				1,6	4,8		50	0,68	1,8
	Хлеб ржаной	100	1,4	0,1	0,1	0,4	57	377		0,4	1,2	4,36
За весь день			82,8	22,6	28	26	1927	20448	0,31	918,6	21,9	245
% от поступающей энергии			30	8,2	10	8,5	1	7,6	0,01			
физиологическая потребность			не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
										для мужчин- 900		

День 6

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК, г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг
Первый завтрак	Гречневая каша с молоком	Крупа гречневая	50	0,6	0,1		0,3	66,6	233,3			0,06	2,26
		Молоко	200	6,07	4,09	2,05		30,49	91,41		56,89		2,05
		Сахар	10										
	Батон		60	0,5	0,06		0,24	12,6	208		0,12	0,18	0,456
	Масло сливочное		10	8	5,28	1,94	0,26	36	104	0,2	72	0,15	2,84
	Чай черный		200										
Второй завтрак	Яблоко зеленое		200					10	40		4,3	0,3	7,5
	Миндаль		20	8,1	0,4	5,2	2,23	40,5	1193		105,9	3,96	0,04
Обед	Закуска (салат)	Морковь	80	0,48			0,08	7,2	84,8		619	0,32	15,2
		Сыр Гауда	20	6	3,9	2,26	0,2	39,3	72,6		60	0,12	0,4
		Чеснок	5	0,03				0,15	2,3		0,03		0,03
		Майонез	5	3	0,39	0,97	1,57	240	1333,5		7,5	1	4,9
	Борщ	Свинина	50	8	2,5	4,35	1,9	99	919		6,7	0,2	0,05
		Свекла	50	0,1				7	20		0,15		0,52
		Морковь	20	0,04			0,02	1,8	21,2		156,6	0,08	3,9
		Репчатый лук	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Картофель	30	0,04			0,096	10,56	62,88		0,28		2,34
		Капуста белокочанная	30	0,06				16	9,3		1,8		20
		Томатная паста	15	0,05				2,13	4,4		66,6	0,8	2,8
		Масло подсолнечное	10	10	1,1	3	7,28	44,7	6228			6,22	1
	Сметана		15	1,8	1,26	0,43	0,03	8,7	18,3	0,03	14,88	0,03	0,4
	Жаркое по-домашнему	Говядина	50	2,73	1,2	0,96	0,144	19,2	74,88	0,09	3,17	0,24	2,4
		Картофель	150	0,3				21	60		0,45		1,56
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07
		Масло сливочное	5	4	2,64	1,5	0,13	18	52	0,1	36	0,07	1,42
		Томатное пюре	10	0,04				1,6	4,6		43	0,68	1,8
	Хлеб ржаной		160	2,24	0,26	0,26	0,64	91,2	603,2		0,64	1,9	7
	Томатный сок		200					12	46		5		0,2
Ужин	Запеченная семга с томатами и стручковой фасолью	Семга филе	100	5,72	0,45	0,8	1,9	619	89,7		2	0,9	1,6
		Томаты	100	0,29				6,5	80,6		65	0,65	4,875
		Стручковая фасоль	50	0,1	0,05	0,05	0,1	57	41		8,3	0,05	26,7
		Оливковое масло	5	5	0,7	3,42	0,545	27	518,35		0,1	0,595	1,5
		Лимон	10	0,07				1,69	4		0,019	0,013	0,013
		Петрушка	5	0,01			0,005	2	1,45		25	0,18	9,5
	Хлеб ржаной		100	1,4	0,1	0,1	0,4	57	377		0,4	1,2	4,36
На ночь	Кефир		200	5	3,4	1,8		20	66		46,4		1

За весь день		71,67	23,7	25,196	16,3	1405,83	11233	0,42	1283,9	18,7	123,4
% от поступающей энергии		30	9,7	10	6,8	1	5,1	0,02			
физиологическая потребность		не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
									для мужчин- 900		

День 7

Прием пищи	Наименование блюд, продукты		Норма закладки продуктов (г)	Общий жир, г	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК,г	Омега-3 ПНЖК, мг	Омега-6 ПНЖК, мг	ТЖК,г	А, мкг	Е, мг	К, мкг	
Первый завтрак	Тост с яйцом и помидором	Хлеб ржаной	50	0,7	0,05	0,05	0,2	28,5	188,5		0,2	0,6	2,18	
		Яйцо	50	3,96	0,83	1,275	0,44	65,4	345,4		101,9	0,7	0,3	
		Помидор	50	0,149				3,25	40,3		32,5	0,32	2,4375	
		Масло подсолнечное	10	5	0,55	1,5	6	22,35	3114			3,11	0,5	
	Йогурт фруктовый		130	2,73	1	0,85		10,8	49,8		26,9		0,5	
	Какао с молоком	Какао-порошок	4											
		Молоко	150	4,6	3,1	1,55		23,1	69,25		43,1			1,55
		Сахар	5											
Второй завтрак	Тортилья с курицей и овощами	Куриное филе	125	1,87	0,24	0,774	0,37	67,44	252,16		13,728	0,24	18,72	
		Тортилья	25	0,2			0,09	7,2	71		0,05		0,05	
		Помидор	100	0,299				6,5	80,6		65	0,65	4,875	
		Болгарский перец	50	0,2			0,08				121	1,1	2,3	
		Салат листовой	30	0,18			0,03	50	8,7		230	0,27	185	
		Сметана	30	3,6	2,52	0,86	0,06	17,4	36,6	0,06	29,76	0,06	0,8	
		Масло оливковое	5	5	0,7	3,42	0,545	27	518,35		0,1	0,89	1,5	
Обед	Закуска (салат)	Капуста белокочанная	50	0,1				24	14		2,75		30	
		Морковь	20	0,04			0,02	1,8	21,2		156,6	0,08	3,9	
		Лук репчатый	10	0,02				0,3	4,6		0,06		0,07	
		Зелень	5	0,01			0,005	2	1,45		24,4	0,18	9,5	
		Масло оливковое	5	5	0,7	3,42	0,545	27	518,35		0,1	0,89	1,5	
	Суп лапша грибной	Шампиньоны	90	0,45			0,38		165		99		0,01	
		Макароны отварные	50	0,15				0,5	11		0,05		0,145	
		Морковь	30	0,06			0,03	2,72	31,8		234	0,12	5,7	
		Лук	20	0,04				0,6	9,2		0,12		0,14	
		Масло подсолнечное	5	5	0,55	1,5	3,14	22,35	3114			3,11	0,5	
		Печень по-строгановски	Печень говяжья	80	2,96	0,66	0,5	1,92	116	196		6694		12
	Томатная паста	5	0,02				0,8	2,3		21,5	0,34	0,9		
	Сметана	30	3,6	2,52	0,86	0,06	17,4	36,6	0,06	29,76	0,06	0,8		
	Масло сливочное	5	4	2,64	1,5	0,13	18	52	0,1	36	0,07	1,45		
	Мука пшеничная	5	0,186	0,02	0,02	0,0666	4,66666	64		0,0266	0,10	0,12		
	Рис отварной		150	1,05		0,45	0,45	4,5	166		15	0,35	30	
	Хлеб ржаной		80	1,12	0,08	0,13	0,32	45,6	301,6		0,32	0,95	3,5	
Апельсиновый сок		200	0,2				56	64		1,6	0,4	0,4		
Полдник	Молоко	200	6,93	3,9	1,9		89,1	56,628						

	Пирог с яблоком		110	3,3	0,88	1,32	0,55	110	398,2		35,2	0,55	6,6
Ужин	Жульен из курицы	Окорочок куриный	50	8	2	5,2	2,7	366,85	1545	0,1	15	0,35	30
		Лук репчатый	30	0,06				0,9	13,8		0,18		0,21
		Сливки	50	7,5	5	2,7	0,2	31	105	0,2	66,8	0,15	1,045
		Сыр твердый	20	6	3,9	2,26	0,2	39,3	72,6		60	0,12	0,4
		Масло сливочное	5	4	2,64	1,5	0,13	18	52	0,1	36	0,07	1,45
	Хлеб пшеничный		100	0,9	0,1		0,4	21	348		0,2	0,3	0,76
За весь день				92	35	33	19	1254	11818	0,62	8200	16	356
% от поступающей энергии				28	10	10	5,7	1%	5,4	0,19			
физиологическая потребность				не более 30% от Есут	не более 10% от Есут	10% от Е сут	6-10% от Е сут	1-2% от Есут	5-8% от Есут	Не более 1% от Есут	для женщин - 800	15	120
											для мужчин- 900		