

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Возраст: 7 - 11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
80.51	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	35/35	7.12	3.91	1.52	70.11
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4.13	3.97	18.61	126.54
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>534</b>	<b>14.05</b>	<b>8.58</b>	<b>43.73</b>	<b>309.65</b>
<b>Обед</b>						
53.23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1.75	4.87	6.02	76.06
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
429.22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4.17	4.08	25.75	156.43
294.17	Напиток лимонный (б/сах)	200	0.06	0.01	0.21	2.38
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>28.21</b>	<b>27.25</b>	<b>48.71</b>	<b>552.84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.26</b>	<b>35.83</b>	<b>92.44</b>	<b>862.49</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
649.09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0.42	1.83	2.25	27.59
218.07	Омлет натуральный	130	13.65	17.37	2.44	220.84
282.06	Чай	200				
421.07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0.5	23	110
476	Бифилайф	100	3.2	3.2	5	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21.27</b>	<b>22.9</b>	<b>32.69</b>	<b>418.43</b>
<b>Обед</b>						
425.07	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	0.12	3.90	24
66	Суп-лапша домашняя	250	2.92	5.84	14.62	122.86
118.1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16.21	19.13	15.14	298.56
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>22.59</b>	<b>25.29</b>	<b>42.86</b>	<b>489.42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43.86</b>	<b>48.19</b>	<b>75.6</b>	<b>907.85</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
445.14	Биточки мясные паровые	60	9.51	10.03	6.56	154.37
211	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5.04	3.49	32.13	180.23
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>16.55</b>	<b>14.12</b>	<b>57.69</b>	<b>425.6</b>
<b>Обед</b>						
65.36	Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2.21	6.43	11	111.34
80.17	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9.15	5.03	1.96	90.15
136.21	Картофель отварной с маслом	150/5	3.24	4.27	26.15	156.25
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>17</b>	<b>16.03</b>	<b>52.91</b>	<b>423.74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33.55</b>	<b>30.15</b>	<b>110.6</b>	<b>849.34</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
227.17	Запеканка творожная	130	27.02	11.97	11.14	265.13
282.06	Чай	200				
3.67	Хлеб ржано-пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5.11	10.21	13.93	167.1
38.01	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>32.61</b>	<b>22.66</b>	<b>36.83</b>	<b>488.63</b>
<b>Обед</b>						
56.41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1.8	4.86	8.15	84.42
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9.87	11.79	8.34	178.98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>18.84</b>	<b>21.81</b>	<b>51.77</b>	<b>477.95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.45</b>	<b>44.47</b>	<b>88.6</b>	<b>966.58</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
96.42	Мясо тушеное с овощами	30/30	9.03	10.6	1.12	135.98
470.09	Каша пшенная вязкая с маслом	130/4	3.77	3.97	21.66	137.59
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
476	Бифилайф	100	3.2	3.2	5	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>17.60</b>	<b>17.97</b>	<b>36.98</b>	<b>377.57</b>
<b>Обед</b>						
54.4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2.01	6.91	7.84	103.19
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9.95	9.48	8.57	159.02
167.15	Пюре гороховое (растительное масло)	150/5	17.25	6.2	36.08	269.2
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>30.81</b>	<b>22.79</b>	<b>61.69</b>	<b>575.41</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.41</b>	<b>40.76</b>	<b>98.67</b>	<b>952.98</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
513.09	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.17	3.12	4.51	51.95
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11.19	13.02	4.3	178.55
136.07	Картофель отварной с маслом	130/4	2.81	3.45	22.66	133.24
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>17.57</b>	<b>19.89</b>	<b>45.27</b>	<b>429.74</b>
<b>Обед</b>						
56.36	Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1.76	5.88	6.46	86.82
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9.87	11.79	8.34	178.98
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3.14	3.99	22.34	137.95
284.04	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	0.21	2.38
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>16.43</b>	<b>21.87</b>	<b>46.55</b>	<b>450.13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>41.76</b>	<b>91.82</b>	<b>879.87</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
96.42	Мясо тушеное с овощами	30/30	9.03	10.6	1.12	135.98
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4.13	3.97	18.61	126.54
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
476	Бифилайф	100	3.2	3.2	5	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>17.96</b>	<b>17.97</b>	<b>33.93</b>	<b>366.5</b>
<b>Обед</b>						
65.39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/5	1.89	5	8.07	85.79
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9.95	9.48	8.57	159.02
547.01	Каша кукурузная вязкая	150/5	3.55	3.51	30.35	185.33
284.04	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	0.21	2.38
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>17.05</b>	<b>18.20</b>	<b>56.40</b>	<b>476.52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35.01</b>	<b>36.2</b>	<b>90.33</b>	<b>843.04</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
18.17	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.56	2.54	2.97	37.53
78.05	Омлет запеченный с сыром	130	16.24	17.54	2.13	232.45
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
38.01	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19.68</b>	<b>20.86</b>	<b>30.66</b>	<b>392.38</b>
<b>Обед</b>						
53.24	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/10	1.88	5.62	6.2	84.16
96.73	Гуляш из отварного мяса	45/45	13.8	16.19	1.36	206.22
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.50
284.04	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	0.21	2.38
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>23.16</b>	<b>26.33</b>	<b>54.1</b>	<b>547.26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.84</b>	<b>47.19</b>	<b>84.71</b>	<b>939.64</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
469.03	Фрикадельки мясные	60	9.4	10.14	0.36	130.12
136.07	Картофель отварной с маслом	130/4	2.81	3.45	22.66	133.24
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>14.21</b>	<b>14.19</b>	<b>42.02</b>	<b>354.36</b>
<b>Обед</b>						
67.32	Свекольник со сметаной	200/10	2.25	4.93	14.74	112.75
440.24	Омлет рыбный	160	26.47	10.64	1.11	206.6
282.06	Чай	200				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.4	0.3	13.8	66
38.01	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>31.6</b>	<b>16.35</b>	<b>41.41</b>	<b>441.75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.81</b>	<b>30.54</b>	<b>83.43</b>	<b>796.11</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
675	Мясо отварное	45	13.56	11.66		158.92
470.55	Каша пшенная вязкая с маслом	130/5	3.78	4.70	21.68	144.20
282.06	Чай	200				
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1.6	0.2	9.2	44
476	Бифилайф	100	3.2	3.2	5	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22.14</b>	<b>19.76</b>	<b>35.88</b>	<b>407.12</b>
<b>Обед</b>						
66.39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	4.8	6.55	29.96	198.84
108.27	Цыпленок отварной	90	38.76	33.33	1.15	456.99
150.05	Рагу из овощей	180	3.16	7.62	19.79	161.65
282.06	Чай	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>46.72</b>	<b>47.5</b>	<b>50.9</b>	<b>817.48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68.86</b>	<b>67.26</b>	<b>86.78</b>	<b>1224.60</b>
<b>Итого за период</b>			<b>446.05</b>	<b>422.32</b>	<b>902.93</b>	<b>9222.5</b>
<b>Итого за период</b>			<b>44.61</b>	<b>42.16</b>	<b>89.16</b>	<b>914.37</b>