

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(сахарный диабет)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | 0,84 | 15,59 | | | 8,66 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | | 4 | 0,2 | 14 | | | 8 | 2,8 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,52 | 15,77 | 83,20 | 561,44 | | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 2,85 | 44,05 | 14,00 | 32,14 | 2,80 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | | | | |
| 591,18 | Рыба запеченная с овощами | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | | | | 2,21 | 35,96 | | | 35,5 | | | | |
| 548,02 | Каша кукурузная | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | 13,02 | 1,19 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | | 9,9 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,54 | 16,62 | 75,28 | 516,26 | 0,06 | 0,00 | 36,62 | 5,23 | 93,52 | 48,15 | 85,44 | 1,19 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,06 | 32,39 | 158,48 | 1077,70 | 0,08 | 4,00 | 36,62 | 8,08 | 137,57 | 62,15 | 117,58 | 3,99 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|-----|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,26 | Каша овсяная "Теркулес" молочная (б/сах) | 155 | 6,27 | 8,07 | 23,98 | 194,21 | | | | | 0,58 | 110,2 | | 53,18 | | | | | | | |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | | | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,34 | 23,25 | 59,68 | 515,61 | 0,03 | 0,71 | 80,70 | 1,47 | 407,90 | 93,00 | 97,93 | 0,23 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Суп гороховый (сах.диабет) | 250 | 9,28 | 4,67 | 22,08 | 168,16 | 0,36 | 4,2 | 600,74 | 2,12 | 56,76 | 115,86 | 48,18 | 3,07 | | | | | | | |
| 108,06 | Филе грудки отварное (на суп) | 20 | 7,1 | 6,09 | 0,35 | 84,14 | 0,04 | 1 | 15,12 | 0,12 | 7,88 | 61,87 | 7,63 | 0,53 | | | | | | | |
| 684,16 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного | 200 | 12,59 | 15,23 | 24,66 | 285,65 | | | | 3,06 | 25,23 | | 40,21 | | | | | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31,5 | 26,5 | 64,8 | 622,8 | 0,4 | 9,2 | 617,9 | 5,9 | 105,0 | 182,1 | 112,2 | 4,5 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 47,87 | 49,70 | 124,49 | 1138,36 | 0,44 | 9,91 | 698,56 | 7,36 | 512,87 | 275,13 | 210,15 | 4,71 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Район: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------|-------|--------|-------|-----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,16 | Гуляш | 60 | 9,19 | 10,02 | 2,11 | 135,32 | | | | | 1,3 | 11,25 | | 12,77 | | | | | | |
| 175,39 | Каша гречневая | 165 | 5,08 | 4,95 | 22,91 | 156,25 | | | | | 0,37 | 11,04 | | 80,11 | | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17,67 | 15,47 | 59,02 | 449,57 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 2,38 | 44,99 | 14,00 | 113,48 | 2,80 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,54 | Щи из свежей капусты (Без картофеля) | 205 | 1,43 | 4,04 | 4,85 | 62,47 | | | | | 1,57 | 39,66 | | 16,63 | | | | | | |
| 131,17 | Плов из мяса птицы | 170 | 12,2 | 15,51 | 36,51 | 334,08 | | | | | 3,68 | 19,24 | | 38,59 | | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 16,47 | 20,29 | 72,43 | 537,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,98 | 85,20 | 0,00 | 77,72 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за день | | | 34,14 | 35,76 | 131,45 | 986,92 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 8,36 | 130,19 | 14,00 | 191,20 | 2,80 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------|------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,95 | Пудинг творожный (б/сах) | 150 | 26,11 | 11,4 | 14,34 | 269,01 | | | | 1,5 | 229,39 | | 33,49 | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 28,95 | 12,14 | 45,41 | 409,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 255,69 | 0,00 | 55,99 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,17 | 3,11 | 22 | 128,89 | | | | 1,39 | 18,88 | | 24,27 | | | | | |
| 502,25 | Тертелги из говядины с томатным соусом | 90 | 9,4 | 10,38 | 7,74 | 162,42 | | | | 0,66 | 2,41 | | 2,59 | | | | | |
| 470,13 | Каша пшениная | 155 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | | | | 0,16 | 13,17 | | 31,24 | | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 19,76 | 18,74 | 81,50 | 567,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,72 | 43,16 | 0,00 | 70,70 | 0,00 | | | | |
| Итого за День | | | 48,71 | 30,88 | 126,91 | 977,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 298,85 | 0,00 | 126,69 | 0,00 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|---|-------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 591,19 | Рыба запеченная с овощами | 60 | 6,32 | 4,22 | 2,16 | 68,96 | | | | | 1,35 | 24,32 | | 25,36 | |
| 548,02 | Каша кукурузная | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | 13,02 | 1,19 |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | 119 | | 14 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 15,51 | 11,86 | 50,91 | 370,39 | 0,09 | 0,60 | | 36,62 | 2,21 | 164,72 | 48,15 | 64,98 | 1,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | |
| 96,23 | Гуляш | 90 | 12,37 | 14,17 | 3,53 | 191,12 | | | | | 2,11 | 17,33 | | 17,82 | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого за Обед | | | 23,65 | 24,16 | 84,76 | 655,40 | 0,02 | 4,00 | | 0,00 | 5,60 | 74,18 | 14,00 | 61,50 | 2,80 |
| Итого за день | | | 39,16 | 36,02 | 135,67 | 1025,79 | 0,11 | 4,60 | | 36,62 | 7,81 | 238,90 | 62,15 | 126,48 | 4,09 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,48 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 8,32 | 7,81 | 33,21 | 237,09 | | | | 0,81 | 112,21 | | 13,13 | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 11,80 | 15,56 | 67,34 | 461,19 | 0,02 | 4,00 | 45,00 | 1,62 | 137,31 | 17,00 | 33,73 | 2,82 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Суп гороховый (сах.диабет) | 250 | 9,28 | 4,67 | 22,08 | 168,16 | 0,36 | 4,2 | 600,74 | 2,12 | 56,76 | 115,86 | 48,18 | 3,07 | | | | |
| 108,02 | Филе грудки отварное (на суп) | 25 | 5,92 | 5,08 | 0,29 | 70,12 | | | | 0,1 | 6,57 | | 6,36 | | | | | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | | | | | |
| 548,02 | Каша кукурузная | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | 13,02 | 1,19 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 28,67 | 25,45 | 75,86 | 647,72 | 0,43 | 8,20 | 639,36 | 4,32 | 94,49 | 168,41 | 86,36 | 5,14 | | | | |
| Итого за день | | | 40,47 | 41,01 | 143,20 | 1108,91 | 0,45 | 12,20 | 684,36 | 5,94 | 231,80 | 185,41 | 120,09 | 7,96 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|--------|---------------------------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,71 | Каша пшеничная молочная (б/с) | 134 | 5,51 | 5,89 | 24,48 | 173,59 | | | | | 0,14 | 84,31 | | | 35,53 | | | |
| 7,24 | Яйцо отварное | 54 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 | | | | | 0,32 | 29,7 | | | 6,48 | | | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 | | | |
| 476,03 | Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,03 | 21,40 | 43,26 | 439,25 | 0,03 | 0,60 | 36,00 | 1,05 | 243,63 | 2,40 | 68,61 | | 0,12 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,08 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 2,18 | 2,53 | 12,94 | 83,38 | | | | | 1,03 | 12,08 | | | 29,47 | | | |
| 108,06 | Филе грудки отварное (на суп) | 20 | 7,1 | 6,09 | 0,35 | 84,14 | 0,04 | 1 | 15,12 | 0,12 | 7,88 | 61,87 | 7,63 | | 0,53 | | | |
| 684,16 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного | 200 | 12,59 | 15,23 | 24,66 | 285,65 | | | | 3,06 | 25,23 | | | | 40,21 | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | | 12,6 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | | 9,9 | | | |
| Итого за Обед | | | 25,15 | 24,68 | 81,98 | 642,77 | 0,04 | 1,00 | 15,12 | 4,94 | 71,49 | 61,87 | 99,81 | | 0,53 | | | |
| Итого за День | | | 43,18 | 46,08 | 125,24 | 1082,02 | 0,07 | 1,60 | 51,12 | 5,99 | 315,12 | 64,27 | 168,42 | | 0,65 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------|------|--------|---------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 524,18 | Плов из говядины | 150 | 14,41 | 16,93 | 40,12 | 371,5 | | | | 3,82 | 19,66 | | 44,82 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17,25 | 17,67 | 71,19 | 512,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,55 | 45,96 | 0,00 | 67,32 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | | | |
| 445,12 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | | | | 1,3 | 5,76 | | 2,88 | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные | 155 | 6,34 | 4,52 | 37,08 | 214,49 | | | | 0,84 | 15,59 | | 8,66 | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | |
| Итого за Обед | | | 21,22 | 20,70 | 77,07 | 580,03 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 4,67 | 55,01 | 4,40 | 42,16 | 0,88 | | |
| Итого за день | | | 38,47 | 38,37 | 148,26 | 1092,33 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 9,22 | 100,97 | 4,40 | 109,48 | 0,88 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,95 | Пудинг творожный (б/сах) | 150 | 26,11 | 11,4 | 14,34 | 269,01 | | | | 1,5 | 229,39 | | 33,49 | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 28,51 | 11,70 | 28,14 | 335,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,01 | 238,09 | 0,00 | 46,09 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,05 | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет | 205 | 1,47 | 4,04 | 6,56 | 69,16 | | | | 1,58 | 37,7 | | 19,19 | | | | | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90 | 7,32 | 11,1 | 5,32 | 151,21 | | | | 1,16 | 3,36 | | 2,6 | | | | | |
| 302,02 | Каша гречневая | 154 | 4,76 | 4,14 | 21,46 | 141,94 | 0,16 | | | 18,75 | 0,34 | 11,4 | 112,95 | 75,18 | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | 2,54 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 16,83 | 20,11 | 77,37 | 551,91 | 0,16 | 0,00 | 18,75 | 3,81 | 78,76 | 112,95 | 119,47 | 2,54 | | | | |
| Итого за день | | | 45,34 | 31,81 | 105,51 | 886,92 | 0,16 | 0,00 | 18,75 | 5,82 | 316,85 | 112,95 | 165,56 | 2,54 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------|--------|---------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,52 | Каша пшеничная молочная (б/с) | 155 | 6,44 | 7,17 | 28,39 | 204,5 | | | | | 0,16 | 100,67 | | 41,38 | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | | | | |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | | | 36 | 0,08 | 1,92 | 2,4 | | 0,02 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 14,73 | 19,13 | 46,79 | 420,38 | 0,03 | 0,60 | 36,00 | 0,79 | 330,29 | 2,40 | 73,48 | 0,12 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,17 | 3,11 | 22 | 128,89 | | | | | 1,39 | 18,88 | | 24,27 | | | | |
| 108,06 | Филе грудки отварное (на суп) | 20 | 7,1 | 6,09 | 0,35 | 84,14 | 0,04 | 1 | 15,12 | 0,12 | 7,88 | 61,87 | 7,63 | 0,53 | | | | |
| 524,18 | Плов из говядины | 150 | 14,41 | 16,93 | 40,12 | 371,5 | | | | | 3,82 | 19,66 | | 44,82 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | |
| Итого за Обед | | | 27,52 | 26,87 | 93,54 | 725,33 | 0,04 | 1,00 | 15,12 | 6,06 | 72,72 | 61,87 | 99,22 | 0,53 | | | | |
| Итого за день | | | 42,25 | 46,00 | 140,33 | 1145,71 | 0,07 | 1,60 | 51,12 | 6,85 | 403,01 | 64,27 | 172,70 | 0,65 | | | | |
| Итого за период | | | 416,65 | 388,02 | 1339,54 | 10521,88 | 1,41 | 41,91 | 1579,15 | 70,38 | 2686,13 | 844,73 | 1508,35 | 28,27 | | | | |
| Итого за период | | | 41,67 | 38,80 | 133,95 | 1052,19 | 0,14 | 4,19 | 157,92 | 7,04 | 268,61 | 84,47 | 150,84 | 2,83 | | | | |