

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		534	14.05	8.58	43.73	309.65
Обед						
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
Итого за Обед		730	28.21	27.25	48.71	552.84
Итого за день			42.26	35.83	92.44	862.49

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		510	21.27	22.9	32.69	418.43
Обед						
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
Итого за Обед		730	22.59	25.29	42.86	489.42
Итого за день			43.86	48.19	75.6	907.85

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		514	16.55	14.12	57.69	425.6
Обед						
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
Итого за Обед		725	17	16.03	52.91	423.74
Итого за день			33.55	30.15	110.6	849.34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		500	32.61	22.66	36.83	488.63
Обед						
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
Итого за Обед		730	18.84	21.81	51.77	477.95
Итого за день			51.45	44.47	88.6	966.58

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		514	17.60	17.97	36.98	377.57
Обед						
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
Итого за Обед		720	30.81	22.79	61.69	575.41
Итого за день			48.41	40.76	98.67	952.98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		504	17.57	19.89	45.27	429.74
Обед						
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
Итого за Обед		720	16.43	21.87	46.55	450.13
Итого за день			34	41.76	91.82	879.87

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		514	17.96	17.97	33.93	366.5
Обед						
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
Итого за Обед		720	17.05	18.20	56.40	476.52
Итого за день			35.01	36.2	90.33	843.04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		530	19.68	20.86	30.66	392.38
Обед						
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
Итого за Обед		725	23.16	26.33	54.1	547.26
Итого за день			42.84	47.19	84.71	939.64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		514	14.21	14.19	42.02	354.36
Обед						
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
Итого за Обед		720	31.6	16.35	41.41	441.75
Итого за день			45.81	30.54	83.43	796.11

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		500	22.14	19.76	35.88	407.12
Обед						
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				
Итого за Обед		720	46.72	47.5	50.9	817.48
Итого за день			68.86	67.26	86.78	1224.60
Итого за период			446.05	422.32	902.93	9222.5
Итого за период			44.61	42.16	89.16	914.37