

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)								
			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															
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
	Итого за завтрак		21,8	26,25	38,17	474,56	0,35	3,54	184,03	1,84	138,73	319,98	108,94	4,53	
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
470,13	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
	Итого за обед		15,84	15,23	61,04	446,23	0,36	15,25	240,65			174,51		3,54	
	Итого за день		37,64	41,48	99,21	920,79	0,71	18,79	424,68	4,6	185,45	494,49	173,91	8,07	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																
14,11	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22		
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3			0,02		
284,1	Чай с лимонном (сах диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
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		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Завтрак			22,77	30,82	33,64	509,33	0,28	18,81	323,47	3,33	411,62	363,54	67,68	6,24		
Обед																
129,27	Суп гороховый (сах диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4	0,29	3,32	474,59	1,69	44,97	91,67	38,12	2,43		
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99		
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			21,3	18,56	58,85	487,68	0,63	37,71	508,12	5,51	88,15	294,26	97,24	6,2		
Итого за День			44,07	49,38	92,49	997,01	0,91	56,52	831,59	8,84	499,77	657,8	164,92	12,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 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)								
			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															
591.03	Рыба припущенная	40	7,82	2,44	37,08	53,4					1,03	21,15		27,15	
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09			22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3		0,02
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35			0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
282.08	Чай (б/сах)	200													
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12				0,51	8,7	39	12,6	0,9
38.01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак															
			19,23	17,44	62,77	487,4	0,3	12,32	102,22				280,5		4,92
Обед															
65.36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах диабет	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
16.54/6.05	Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
294.17	Напиток лимонный (б/сах) сах диабет	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед															
			21,06	23,31	50,4	495,56	0,31	11,91	825,04	4,88	75,88	335,42	82,98	3,92	
Итого за День															
			40,29	40,75	113,17	982,96				7,64	242,92		147,69		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,26	Каша овсяная "Гаркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах) сах.диабет	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,02	Сыр (порцижки)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
476,03	Хлеб ржано-пшеничный 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		16,76	22,92	47,22	465,19	0,37	4,49	119,84	1,43	397,1	323,78	93,14	2,77	
Обед															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
	Итого за Обед		24,21	23,43	74,67	605,35	0,39	14,76	383,59	6,46	470,72	282,53	606,31	4,71	
	Итого за день		40,97	46,35	121,89	1070,54	0,76	19,25	503,43	8,88	797,83	606,31	157,51	7,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
21,48	Макаронные изделия с теплым сыром	150	8,84	11,81	31,01	266,64	0,08	0,11	80,7	0,82	163,3	131,11	15,41	0,85	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	86,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			11,86	19,85	56,91	457,52	0,24	14,91	131,84	1,68	196,4	187,85	39,65	4,45	
Обед															
53,23	Шиш свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
610	Рис прилуценный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			20,15	17,03	74,34	525,3	0,33	33,84	854,27	5,36	90,39	291,06	86,83	2,81	
Итого за день			32,01	36,88	131,25	982,82	0,57	48,75	986,11	7,04	286,79	478,91	126,48	7,26	

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)								
			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															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
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	
38,01	Рябленико	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			17,83	15,28	57,72	446,44	0,34	17,45	76,79	1,93	164,3	158,24	106,82	6,05	
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	
233,54	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
470,4	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	150/5	4,31	6,23	24,94	173,2	0,16		1,13	2,31	13,07	87,48	31,3	1,04	
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			26,68	21,28	67,21	567,01	0,71	11,28	663,87	5,62	99,29	252,35	109,54	6,77	
Итого за день			44,51	36,56	124,93	1013,45				7,55					

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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68					3,49	19,85		37,1				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
38,01	Ряблело	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	43,2	10,8	2,84				
Итого за Завтрак			19,1	26,89	58,33	554,56	0,26	18,39	295,3			277,76		5,01				
Обед																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91					
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63				
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89				
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед			22,27	21,7	78,76	593,09	0,4	10,72	725,16			277,67		12,6	3,07			
Итого за день			41,37	48,59	137,09	1147,65				10,84	222,77			132,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Пациент: 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)								
			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															
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63	
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93		
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			17,66	13,84	48,84	394,69	0,44	48,04	466,44	3,42	110,66	278,34	84,95	5,36	
Обед															
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			16,14	18,75	50,96	437,9	0,34	24,87	386,25	4,07	76,13	210,5	117,85	5,56	
Итого за день			33,8	32,59	99,8	832,59				7,49					

