

Приложение 3

«СОГЛАСОВАНО»



Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом, для организации питания в образовательных учреждениях

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Первый завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ТТК
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	180/6	6,75	7,83	17,81	197,77	ТТК
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	ТТК
Итого за завтрак		536	7,75	8,53	32,59	271,07	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано - пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТТК
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,5	3,84	8,36	80,85	ТТК
Итого за второй завтрак		250	8,14	8,04	23,53	146,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК

	Солянка мясная	210			2,604	4,462	7,617	81,042	ТПК
	Тефтели гречневые Фантазия	180			26,73	4,2	14,7	239,2	ТПК
	Компот из свежих яблок без сахара	200			0,16	0,16	3,93	18,6	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	50			3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		720			33,34	9,37	52,59	465,32	
Итого за день		1506			49,23	25,94	108,71	882,79	
День 2									
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60			0,66	0,12	2,28	13,2	ТПК
	Индейка отварная	80			20,32	16,87	0,28	144	ТПК
	Капуста тушеная	150			3,12	6,15	10,32	110,44	ТПК
	Чай с лимоном без сахара	207			0,13	0,02	0,23	2	ТПК
Итого за завтрак		497			24,23	23,16	13,11	269,64	
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5%	30/10			2,36	8,12	15,52	144,8	ТПК
	Напиток из шиповника без сахара	200			0,68	0,28	0,8	8,2	ТПК
Итого за второй завтрак		250			3,04	8,4	16,32	153	
Обед	Овощи натуральные свежие	60			0,42	0,06	1,14	7,2	ТПК
	Суп картофельный с горохом и птицей	210			10,34	2,92	13,23	116	ТПК
	Голубцы ленивые	266			17,62	26,51	24,19	405,83	ТПК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200			0,66	0,09	12,05	52,8	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	25			1,72	0,245	12,6	59,64	ПР

Итого за обед			761		30,76	54,72	63,21	641,47	
Итого за день			1508		58,03	86,28	92,64	1064,11	
День 3									
Первый завтрак	Залепанка из творога Лакомка		150		22,75	16,41	28,49	352,65	ТТК
	Чай без сахара		200		0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный		30		2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		380		25,02	17,4	43,74	435,78		
Второй завтрак	Фрукт свежий		120		0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак			120		0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие		60		0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной		210		4,02	5,62	8,75	108,4	ТТК
	Биточек куриный		80		12,184	17,712	13,864	329,5	ТТК
	Пюре из гороха с маслом		150		12,93	6,53	33,2	267,26	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара		200		0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье		50		3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750		33,144	30,572	86,084	850,24		
Итого за день		1250		58,644	48,452	141,584	1342,42		
День 4									
Первый завтрак	Фрукт свежий		100		0,4	0,4	9,8	47	338
	Омлет натуральный		150		15,14	16,9	2,69	223,42	ТТК

	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	80,85	ТПК
Итого за завтрак		450	18,91	21,14	20,85	351,27	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано - пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТПК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТПК
Итого за завтрак		250	4,68	4,3	15,25	68,35	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТПК
	Рассольник ленинградский с птицей	210	7,61	4,27	14,88	134,6	ТПК
	Гуляш из свинины с соусом	80	8,8	22,552	2,312	247,2	ТПК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	ТПК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
	Итого за обед	725	28,11	33,55	74,33	713,34	
	Итого за день	1425	51,7	58,987	110,432	1132,96	
День 5							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТПК
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТПК
	Пюре из тыквы	180	2,76	13,36	7,66	157,71	ТПК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТПК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак	577	12,53	28,77	30,78	429,06		
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР

Итого за второй завтрак	100	4,3	2	6,2	60	
Обед	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТПК
Салат из б/к капусты с морковью						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	8,00	3,92	12,55	129,60	ТПК
Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44	ТПК
Рагу из овощей	180	3,46	4,49	22,55	144,42	ТПК
Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,80	ТПК
Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за обед	755	25,25	22,86	76,97	628,14	
Итого за день	1432	42,08	53,63	113,95	1117,20	
Неделя 2						
День 6						
Первый завтрак						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180/6	6,08	11,18	30,48	246,86	ТПК
Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТПК
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак	516	8,75	12,57	55,53	376,99	
Второй завтрак	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
Напиток кисломолочный						
Итого за второй завтрак	100	2,5	1,2	13,1	73	

Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТПК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	6,97	5,90	13,23	144,00	ТПК
	Котлета Аппетитная	80	13,14	10,83	14,98	210,00	ТПК
	Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,31	110,43	ТПК
	Компот из ягод свежемороженных без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,30	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
	Итого за обед	750	27,26	23,49	72,30	622,21	
	Итого за день	1366	38,51	37,26	140,93	1072,20	
	День 7						
	Первый завтрак	Омлет, запеченный с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92
Чай без сахара		200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТПК
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак	380	21,71	23,19	17,84	371,05		
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТПК
	Итого за второй завтрак	120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТПК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	3,99	5,64	6,32	97,20	338
	Индейка по-строгановски	80	11,78	12,86	3,00	174,18	ТПК
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	ТПК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
	Итого за обед						

Итого за обед		730	26,95	25,11	69,59	613,32	
Итого за день		1230,00	49,14	48,66	99,79	1040,77	
День 8							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК
	Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,46	4,49	22,55	144,42	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2,00	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Итого за завтрак	557	17,10	17,70	53,57	445,39	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	338
Итого за завтрак		100	0,8	0,2	7,5	33	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	210	7,39	5,64	8,75	107,4	ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	11,88	18,38	246,68	ТТК
	Полента с маслом сливочным	150	3,99	4,68	35,88	198,36	ТТК
	Компот из ягод свежемороженных без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
	Итого за обед	770	31,72	22,81	96,79	710,22	
	Итого за День	1427	49,62	40,71	157,86	1188,61	
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога Сладкоежка	150	24,85	17,01	28	364,49	ТТК
	Какао с молоком без сахара	200	4,17	4,3	6,08	78,96	ТТК

	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		380	31,25	22,2	49,25	523,78	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТПК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТПК
	Суп Харчо с говядиной	210	4,16	3,85	6,69	94	ТПК
	Рагу из овощей со свиной	200	13,24	19	29,85	343,36	ТПК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		720	22,17	23,74	64,82	578,04	
Итого за день		1220	53,9	46,3	126,43	1158,22	
День 10							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТПК
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61	ТПК
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,44	4,46	31,54	182,86	ТПК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	15,2	62	ТПК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		547	22,32	12,44	68,58	478	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР
Итого за завтрак		100	4,3	2	6,2	60	ПР
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТПК

	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	3,2	2,28	9,69	76,1	ТПК
	Биточек куриный	80	12,18	17,71	13,86	329,50	ТПК
	Пюре из гороха с маслом	150	12,93	6,53	3,34	241,88	ТПК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТПК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	33,19	29,04	68,02	855,80	
Итого за день		1397	60	43	143	1394	
Итого средние показатели за цикл завтрак		482	18,96	18,71	38,58	395,20	
Итого средние показатели за цикл второй завтрак		151	2,92	2,73	12,46	76,30	
Итого средние показатели за цикл обед		743,1	29,19	27,53	72,47	667,81	
Итого средние показатели за цикл день		1376,10	51,07	48,97	123,51	1139,31	