

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕД)

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя 1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	204	5.9	9.9	36.4	258.6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.7	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	589	18.3	25.4	81.6	632.0		
Всего за день:		18.3	25.4	81.6	632.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303.3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	0.4	3.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
Итого за прием пищи:	590	23.8	28.2	115.9	656.4		
Всего за день:		23.8	28.2	115.9	656.4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/40	6.6	7.5	9.8	132.7	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	150/5	3.3	7.8	22.3	172.1	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	565	15.4	19.0	83.7	574.4		
Всего за день:		15.4	19.0	83.7	574.4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	22.4	15.1	11.8	277.2	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	7.3	64.8	379	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,2	142,0	КК	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.8	0.8	19,6	94,0	338	2011
Итого за прием пищи:	525	31.1	18,7	68.9	967.0		
Всего за день:		31.1	18,7	68.9	967.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.2	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	560	18.3	16.0	62.7	470.5		
Всего за день:		18.3	16.0	62.7	470.5		