



РАЦИОННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Таблица 1. Меню

Примечание, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	180		7,0	4,4	27,0	175,8	0,15	0,45	0,01	1,25	0,00	0,12	111,16	54,80	175,58	1,47	252,06	10,03	0,02	0,00	184
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30		0,9	6,8	15,4	151,4	0,04	0,14	0,06	0,08	0,00	0,07	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,01	0,00	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,90	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338
Итого за прием пищи	680	7,32	18,2	12,4	87,8	535,1	0,23	10,59	0,28	1,92	0	0,21	316,76	79,5	306,08	4,17	575,86	12,03	0,04	0	
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	тык
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	2,9	17,8	108,1	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	103
ПЛОРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	190		12,3	5,1	32,0	223,3	0,35	4,32	0,01	5,88	0,00	0,12	75,94	52,83	143,38	3,50	695,64	7,47	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ КОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115		12,6	8,0	15,1	183,3	0,10	0,19	0,01	3,33	0,00	0,00	52,51	46,67	184,90	1,48	335,38	95,65	0,40	0,01	234
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,2	0,0	1,3	2,2	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,28	5,40	6,68	0,67	22,93	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	13,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	955	10,31	37,4	25,7	124,7	873,4	0,74	18,58	0,42	12,98	0	0,4	236,88	168,64	524,89	10,94	1926,13	111,24	0,48	0,01	
Полдник																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	200		15,4	18,3	7,8	258,8	0,10	1,55	1,50	4,69	2,29	0,49	148,36	39,52	256,80	2,98	360,96	29,60	0,08	0,03	225
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200		3,8	3,0	6,0	63,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,06	23,49	95,58	0,87	208,69	9,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,4	0,7	29,6	137,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	460	3,61	22,6	23	43,4	460,3	0,13	2,07	1,52	4,69	2,29	0,6	259,42	63,01	352,38	3,85	569,65	38,6	0,08	0,03	
Итого за день		21,24	78,2	60,1	254,9	1865,9	1,1	31,2	2,0	19,6	2,3	3,2	813,2	311,2	1183,4	19,0	3069,6	161,9	0,6	0,0	