



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1 день 1 недели

Прием пищи, 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, мкг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЖАЯ БЕЗ САХАРА	150																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		5,8	5,1	22,5	160,9	0,13	0,37	0,02	1,06	0,03	0,10	92,73	45,64	146,56	1,23	210,32	8,36	0,02	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТВИЕЙ	200		6,9	6,8	15,4	151,4	0,04	0,14	0,06	0,06	6,00	0,07	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,01	0,00	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	550	6,12	15,9	12,9	73,4	474,3	0,2	18,51	0,09	1,75	0,03	0,19	298,53	66,34	277,06	3,93	834,12	10,36	0,04	0	
Обед																					
НИЖА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,1	2,3	14,3	86,5	0,06	5,45	0,17	0,99	0,00	0,04	28,19	17,77	43,35	0,79	328,07	3,36	0,02	0,00	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150		10,3	4,2	26,8	186,6	0,29	3,77	0,00	4,92	0,00	0,10	61,76	44,20	120,07	2,93	581,33	6,23	0,02	0,00	
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	9,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,03	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
КОПЛЕТЫ РЫБНЫЕ СОУС МОЛОЧНЫЙ	145		16,6	6,3	19,1	200,0	0,13	0,23	0,01	3,87	0,00	0,11	63,21	61,64	248,38	1,96	440,53	127,15	0,53	0,01	
Итого за прием пищи:	825	8,11	36,1	18,6	97,3	696,1	0,61	13,69	0,29	10,27	0	0,34	205,64	154,11	508,98	9,17	1668,66	139,54	0,57	0,01	
Полдник																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	150		11,5	13,8	5,8	194,3	0,07	1,17	1,12	3,53	1,72	0,37	111,26	29,64	192,63	2,23	270,72	22,20	0,06	0,02	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,2	0,4	19,8	92,0	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	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200		3,8	3,0	6,0	63,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	390	2,63	17,5	17,2	31,6	349,9	0,1	1,69	1,14	3,53	1,72	0,48	111,26	27,49	95,58	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	
Всего за день:	16,84	64,5	48,7	282,3	1 520,3	0,9	25,9	1,5	15,6	1,8	1,8	1,8	726,5	277,6	1 066,3	16,3	2 667,2	181,1	0,7	0,0	