

ИП Федотов П.В.



СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осеннийВозрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная без сахара	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	410	16,99	22,09	50,99	471	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	1,2	3,6	3,04	49	104
Каша перловая рассыпчатая (гарнир)	130	3,87	3,76	27,46	159	330
Птица тушеная	50	8,1	6	0,15	87	366
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	580	16,92	14,04	62,78	445	
Полдник						
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	7,23	8,65	67,3	377	
Ужин						
Запеканка из творога без сахара	160	25,44	12,32	24	309	279
Сметана	50	1,4	10	1,6	100	
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего в Ужин	450	30,24	23,02	50,94	529	
Всего в день	1 790	71,43	67,82	236,96	1 843	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная без сахара	180	6,55	5,83	31,84	206	232
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком без сахара	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего в Завтрак	400	11,97	15,99	58,88	427	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,48	3,55	5,56	60	95
Рагу из овощей	130	3,25	4,55	13	106	176
Биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	53	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	15,11	10,23	56,61	379	
Полдник						
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	5,83	7,45	65,1	351	
Ужин						
Зеленый горошек консервированный	30	0,86	1,09	1,51	19	157
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Биточки куриные	70	14,15	4,97	6,42	127	372
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	480	26,29	12,08	70,95	497	
Всего в день	1 830	59,6	46,15	261,34	1 698	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная без сахара	180	6,35	5,83	29,09	194	227
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	420	16,19	20,64	52,6	461	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	200	5,92	2,62	12,62	98	127
Капуста тушеная с мясом	200	18	13,3	5,2	213	329
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Обед	600	28,37	16,75	52,95	477	
Полдник						
Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	6,3	7,62	74,1	391	
Ужин						
Суп молочный с крупой овсяной без сахара	200	4,8	5	16,44	130	140
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	9	5,85	45,79	271	
Всего в день	1 820	59,91	50,88	230,39	1 621	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	160	13,79	20,92	3,45	256	268
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком без сахара	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего в Завтрак	380	19,21	31,08	30,49	477	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп Уха со взбитым яйцом	200	9,44	3,12	8,64	100	119
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	580	29,07	15,12	81,94	582	
Полдник						
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	576
Всего в Полдник	250	5,35	2,75	37,2	195	
Ужин						
Суп пюре	200	2,21	2,37	10,13	71	85
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	6,41	3,22	39,48	212	
Всего в день	1 760	60,44	52,57	198,91	1 510	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная без сахара	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	410	12,72	17,5	56,27	433	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,92	4	6,8	71	118
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,62	5,6	6,51	123	359
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	24,37	15,45	79,11	554	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	11,43	12,35	63,8	414	
Ужин						
Салат из моркови и яблок	160	1,6	9,76	12	143	22
Яйцо отваренное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	227
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	10,88	15,21	41,63	347	
Всего в день	1 810	59,45	60,53	245,76	1 769	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная без сахара	180	6,35	5,83	29,09	194	227
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	420	16,19	20,64	52,6	461	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,1	4,08	10,6	88	100
Рагу из курицы с овощами	200	21	19	15,9	319	376
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	26,85	23,76	58,63	557	
Полдник						
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	576
Всего в Полдник	250	5,35	2,75	37,2	195	
Ужин						
Запеканка из творога без сахара	160	25,44	12,32	24	309	279
Сметана	50	1,4	10	1,6	100	
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	460	31,04	23,17	54,95	550	
Всего в день	1 830	79,83	70,72	213,18	1 807	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная без сахара	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Завтрак	410	9,8	14,93	51,4	378	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,32	3,32	9,76	78	129
Пюре гороховое	130	14,27	1,01	25,77	169	388
Рыба, припущенная в томате с овощами	70	6,84	1,16	3,2	52	299
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	27,18	6,17	70,86	449	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	11,43	12,35	63,8	414	
Ужин						
Салат из моркови без сахара	100	1,2	6	11,2	104	21
Омлет натуральный	110	9,48	14,38	2,37	176	268
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	460	14,88	21,23	42,92	421	
Всего в день	1 820	63,34	54,7	233,93	1 683	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша перловая молочная без сахара	180	5,97	5,8	29,33	194	216
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	420	15,81	20,61	52,84	461	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	1,87	3,79	8,27	75	98
Каша пшеничная гарнирная	130	5,48	3,9	33,67	192	330
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	20,1	15,18	82,49	549	
Полдник						
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	576
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	3,95	1,55	35	169	
Ужин						
Рагу из овощей и мяса	200	13,6	13,6	13,6	231	322
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	17,8	14,45	42,95	372	
Всего в день	1 820	57,71	51,81	218,23	1 572	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети 3-7 Диабетич.стол**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной без сахара	200	4,8	5	16,44	130	140
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Завтрак	440	7,45	12,65	40,36	304	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Кукуруза консервированная	20	0,57	0,73	1,01	13	157
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,12	2,8	7,56	64	115
Капуста тушеная с мясом	200	18	13,3	5,2	213	329
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	620	24,44	17,51	45,9	440	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	11,43	12,35	63,8	414	
Ужин						
Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	312	333
Соус сметанный	20	0,3	1,86	0,48	20	408
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	24,3	25,03	37,03	473	
Всего в день	1 860	68,02	67,94	196,89	1 675	

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория: Дети 3-7 Диабетич.стол

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная без сахара	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,12	2,67	14,17	93	414
Всего в Завтрак	410	16,99	22,09	50,99	471	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный без сахара	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Огурцы соленые (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	5	149
Суп картофельный с крупой (пшено)на курином бульоне	200	2,22	2,82	7,84	66	114
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	200	18,8	14,31	25,8	307	328
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	630	25,01	17,84	66,28	528	
Полдник						
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Печенье сухое без сахара	50	5,63	7,35	55,8	313	582
Всего в Полдник	250	7,23	8,65	67,3	377	
Ужин						
Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	94	1
Омлет натуральный	100	8,61	13,08	2,16	160	268
Чай без сахара	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	574
Всего в Ужин	450	14,26	19,93	39,91	395	
Всего в день	1 840	63,54	68,53	229,43	1 792	
Итого		643,26	591,66	2 265,04	16 967	
Среднее за период		64,33	59,17	226,5	1 697	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,17	31,38	53,4		