

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	220	6,62	9	22,24	201,8	850,02
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			13,92	14	39,24	358,2	
Обед							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943,01
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7	705,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			35,16	16	102,95	801,7	
Итого за день			49,08	30	142,19	1159,9	

(лист 2)

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай ягодный (без сахара)	200			14,97	59,9	971,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			20,13	28	70,46	671,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Глов со свиной	200	12,76	24	46,91	469,7	1 018
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Яблоки печеные без сахара	50	0,25		6,16	29,5	470
Итого за Обед			20,14	31	100,24	793,1	
Итого за день			40,27	59	170,7	1464,2	

(лист 3)

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Пудинг творожно-манный (без сахара)	130	16,96	11	18,89	246	1 073,01
	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2	986
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак			20,93	23	45,96	499	
Обед							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			30	31	78,44	680,9	
Итого за день			50,93	54	124,4	1179,9	

(лист 4)

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	200	4,77	12	42,97	300,1	1 099
	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2	986
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			12,58	17	64,23	473,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7	705,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			17,04	19	78,36	574,1	
Итого за день			29,62	36	142,59	1047,7	

Рацион: 1-4кл диабет 202,54		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			22,21	29	66,02	629,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			31,38	12	61,88	558,3	
Итого за день			53,59	41	127,9	1188,2	

Рацион: 1-4кл диабет 202,54		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	5,85	8	18,96	184,4	883,02
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			13,27	24	36,16	440	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			25,48	22	83,32	740,8	
Итого за день			38,75	46	119,48	1180,8	

Рацион: 1-4кл диабет 202,54		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	*Биточек из мяса птицы	90	1,66	17	2,46	165,3	1 027,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак			16,87	28	60,49	568,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943,01
	**Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			23,28	31	71,6	664,3	
Итого за день			40,15	59	132,09	1232,6	

Рацион: 1-4кл диабет 202,54		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью без сахара	150	16,99	11	16,97	240,6	769,02
	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2	986
	Чай ягодный (без сахара)	200			14,97	59,9	971,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак			24,07	15	54,01	473,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Напиток апельсиновый* (без сахара)	200	0,2		1,78	9,5	925,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			24,52	18	58,24	508,3	
Итого за день			48,59	33	112,25	981,9	

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка капустная с мясом птицы	200	19,13	26	13,95	381,1	1 196,01
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак			23,07	27	42,9	541,1	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32		18,45	77,7	705,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			25,72	20	78,19	609	
Итого за день			48,79	47	121,09	1150,1	

(лист 10)

Рацион: 1-4кл диабет 202,54

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яблоки печеные без сахара	100	0,5		12,32	59,1	470
Итого за Завтрак			23,15	23	32,1	451,3	
Обед							
	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод* (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3	917,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			15,58	20	84,79	610,7	
Итого за день			38,73	43	116,89	1062	
Итого за период			438,5	448	1309,58	11647,3	
Среднее значение за период			36,5	37,3	109,1	970,6	

Составил _____ Кулакова Наталья

Утвердил _____