

Утверждаю
 ООО "Сибстандарт" А.О. Ооржак

Согласовано :

Директор

10-ти дневное меню диетического питания (сахарный диабет)

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник							
Неделя 1							
Завтрак							
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 90/5	95	19,72	10,65	3,08	191,2	43,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	27,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	20,00
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	3,00
Итого за Завтрак		465	30,26	15,65	49,25	464,80	93,00
Обед							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	30,00
260/М/СД	Гуляш из баранины	100	17,5	9,4	3,34	168,32	35,00
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	15,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Обед		700	29,07	21,20	72,12	608,11	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Вторник							
Неделя 1							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10,00
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	35,00
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,6	25,00
378/М/СД	Чай с молоком	200	1,88	0,86	2,76	26,72	20,00
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	189	3,00
Итого за Завтрак		510	20,02	15,13	51,64	423,77	93,00
Обед							
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	23,00
322/К/СД	Филе индейки в сырном соусе	100	18,97	10,22	0,95	177,85	35,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	19,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	13,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Обед		730	30,46	17,53	72,48	578,54	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Среда							
Неделя 1							
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	10,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48	35,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,55	6,71	35,16	231,6	30,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	15,00
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	3,00
Итого за Завтрак		485	20,51	15,57	49,87	423,29	93,00
Обед							
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	200	4,57	5,05	13,73	118,84	25,00
254/М/СД	Печень жареная	90	22,13	6,78	9,61	188,83	30,00
174/М	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	15,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		700	33,78	19,06	72,97	603,54	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Четверг							
Неделя 1							
Завтрак							
266/М/СД	Бифштекс рубленый	90	17,94	10,52	0,82	170,6	45,00
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	35,00
376/М/СД	Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	10,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Завтрак		510	24,94	14,76	53,07	448,48	93,00
Обед							
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 180/40	220	8,38	2,91	13,49	114,21	30,00
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	16,86	10,91	0,81	173,65	30,00
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	20,00
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	10,00
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	3,00
Итого за Обед		700	31,98	16,73	67,43	556,23	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Пятница							
Неделя 1							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	15,00
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/50	170	25,9	7,68	19,39	256,03	55,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	20,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Завтрак		428	31,62	16,28	50,49	483,51	93,00
Обед							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,34	6,12	15,42	150,3	30,00
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,38	8,42	2,45	151,77	35,00
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,12	3,1	25,29	141,79	15,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		710	30,94	18,40	73,96	588,66	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник							
Неделя 2							
Завтрак							
299/М/СД	Суфле из кур	90	19,69	6,52	3,04	153,8	35,00
174/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	35,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	20,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Завтрак		490	29,76	15,55	50,75	469,88	93,00
Обед							
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,59	3,15	7,68	65,93	35,00
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	18,65	9,73	2,49	171,79	35,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	10,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Обед		720	29,54	16,90	68,87	557,12	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Вторник							

Неделя 2							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10,00
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	13,26	5,06	7,34	126,65	45,00
710/М	Подгарнировка из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	25,00
376/М/СД	Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	10,00
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	189	3,00
Итого за Завтрак		510	19,78	14,35	51,71	415,97	93,00
Обед							
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 180/40	220	10,65	10,02	13,17	185,62	25,00
294/М/СД	Биточки из курицы	100	17,56	2,03	9,25	125,91	35,00
174/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		730	35,29	19,28	72,05	607,40	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Среда							
Неделя 2							
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	10,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,29	1,07	43,48	35,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,16	8,21	29,9	226,35	35,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	10,00
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	3,00
Итого за Завтрак		495	21,22	16,73	53,05	450,07	93,00
Обед							
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	15,00
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 200/10	210	1,61	4,22	9,08	81,28	25,00
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	240	25,19	13,22	37,51	370,92	35,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	15,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	3,00
Итого за Обед		750	29,97	21,13	74,07	610,34	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Четверг							
Неделя 2							
Завтрак							
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	18,25	11,09	1,85	181,3	45,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	25,00
377/М/СД	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	0,28	3,9	20,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Завтрак		510	27,27	14,92	53,10	459,12	93,00
Обед							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	200	5,46	7,98	13,36	147,56	25,00
299/М/СД	Суфле из кур	100	21,95	6,97	3,16	167,76	35,00
143/М/СД	Рагу из овощей	150	3,37	3,52	20,82	129,36	20,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Обед		720	34,75	19,39	76,43	637,12	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Пятница							
Неделя 2							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	15,00
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/50	170	25,9	7,68	19,39	256,03	50,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	25,00

	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Завтрак		438	32,50	16,82	51,01	493,48	93,00
Обед							
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,77	4,21	7,91	77,19	25,00
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	19,72	9,13	4,65	180,44	35,00
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,56	31,07	166,78	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	10,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Обед		720	28,71	16,44	68,15	539,81	93,00