

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№ 173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 /5	5,983	7,613	52,586	302
№ 376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,11	16,143	75,696	507
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 173/2015г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 102/2015г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№ 266/2015г Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,046	16,807	115
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	23,582	24,609	101,196	690
	Всего:	1370	38,695	40,752	176,892	1197
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№ 173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№ 376/2015г Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	76,919	510
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№ 173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№ 378/2015г Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	545	15,459	15,706	81,925	531
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 173/2015г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24
№ 173/2015г Дели	СУП КРЕМЛЬЯНСКИЙ С КРУПой	200г	1,800	4,288	11,944	94
№ 259/2015г Дели	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	15,790	18,175	5,620	249
№ 136/2015г Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	870	26,209	28,247	118,856	834
	Всего:	1415	41,668	43,953	200,781	1365
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97

№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 /5	5,953	7,613	52,586	302
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	16,14	75,696	539
	КАПУСТА БЛУСКОМАННОЙ КАПУСТЫ (без сахара, без сахара, раст.)	60	0,931	3,051	9,105	68
	МАСЛИНКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)	200	2,285	2,385	16,925	98
№159/2015г.Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№159/2015г.Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	23,150	23,877	99,762	705
	Всего:	1260	38,233	40,020	175,458	1244
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№42 /1983 г № 15/2015г.Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г.Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	76,919	510
	ФРУКТ (банановое)	120	0,480	0,480	11,760	53
	ХЛЕБ ЗАМОРОЖЕН (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
	КАПУСТА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№404 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.мук., хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590	158
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	865	23,170	24,283	105,470	733
	Всего:	1375	38,253	40,207	182,389	1243
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г.Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г.Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	560	15,229	15,736	77,885	514
	КАПУСТА БЛУСКОМАННОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68
№268/2015г.Дели	СУШИ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
№268/2015г.Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.мук., хлеба, сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№510/2015г.Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124
№348/2015г.Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	755	24,258	24,380	106,028	737
	Всего:	1315	39,487	40,116	183,913	1251
2 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 /5	5,983	7,613	52,586	302
	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,113	16,14	75,696	507

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№96/2015г.Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,385	16,925	98
№464 Сбор. рецп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.мук., хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590	158
№136/2015г.Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№631 Сбор. рецп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	22,056	23,119	108,90	731
	Всего:	1370	37,169	39,262	184,596	1238

ЗУПЫ

ЗУПЫ

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№136/2015г.Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г.Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	80,919	526

ОБЕД

№32/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	27
№97/2015г.Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200 /10	4,270	4,620	20,083	137
№294/2015г.Дели	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей)	90	12,152	15,440	6,530	213
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№700 Сбор. рецп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	25,624	26,562	115,381	800
	Всего:	1260	40,707	42,486	196,300	1326

ЗУПЫ

ЗУПЫ

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№136/2015г.Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г.Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	545	15,459	15,706	81,925	531

ОБЕД

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	26,740	113
№49 Сбор.2004г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,594	0,084	5,272	24
№98/2015г.Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,908	10,320	66
№371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15,364	16,157	0,295	208
№139/2015г.Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№705 Сбор. рецп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	23,945	22,516	99,922	697
	Всего:	1405	39,404	38,222	181,847	1228

ЗУПЫ

ЗУПЫ

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,953	7,613	42,781	263
№376/2015г.Дели	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	16,143	65,891	468

ОБЕД

№45/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
----------------	---	----	-------	-------	-------	----

№99/2015г.Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
Раци.№265 Сбор.2015г.Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№100/2015г.Дели	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	0,440	0,020	31,760	129
№101/2015г.Дели	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
Итого:		710	25,096	26,904	99,808	739
Всего:		1220	40,179	43,047	165,699	1207
ЗУПРЯК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г.Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
Итого:		510	15,083	15,924	80,919	526
ОБЕД						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
№88/2015г.Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№288/2015г.Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№510/2015г.Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124
№631 Сбор. рацион	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
Итого:		865	22,986	24,272	95,600	745
Всего:		1375	38,069	40,196	176,519	1271
ЗУПРЯК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г.Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г.Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
Итого:		545	15,459	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№47/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г.Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ , МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№268/2015г.Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№104/2015г.Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
Итого:		755	26,395	25,897	116,731	804
Всего:		1300	41,854	41,603	198,656	1335