

**Примерное десятидневное меню для детей с 7 до 11 лет страдающих диабетом**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1            день1: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
173,03	Каша геркулесовая вязкая молочная без сахара	200	43,7	8,45	6,14	32,10	217,46
300	Чай без сахара	200	3	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт Яблоко	100	26,3	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>10,37</b>	<b>6,55</b>	<b>56,94</b>	<b>328,17</b>
<b>Обед</b>							
65	Рассольник "Ленинградский"	250	18,63	7,30	7,40	30,80	219,00
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	5,6	7,8	25,3	193,80
310	Компот из сухофруктов без сахара	200	6,83	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>73,00</b>	<b>23,38</b>	<b>23,86</b>	<b>100,62</b>	<b>710,74</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>33,75</b>	<b>30,41</b>	<b>157,56</b>	<b>1038,91</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1                    день2: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
136	Тефтели с соусом	90	28,00	5,09	6,15	10,78	118,83
227	Рожки отварные	150	17,50	3,50	6,50	15,00	132,50
302	Чай с лимоном без сахара 200/7	207	7,30	2,1	0	11,04	52,56
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Фруктовая нарезка	30	13,63	0,12	0,12	2,94	13,32
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>13,18</b>	<b>13,07</b>	<b>54,25</b>	<b>387,35</b>
<b>Обед</b>							
55	Щи из св.капусты с картофелем	250	15,00	5,40	7,80	9,40	129,40
136	Плов с мясом	150	34,15	4,50	6,80	11,06	123,44
319	Напиток лимонный с чаем (без сахара)	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	50	6,00	3,3	0,6	16,7	85,4
пр	Фрукт ( нарезка)	50	12,46	0,20	0,20	4,90	22,20
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>15,50</b>	<b>15,40</b>	<b>53,10</b>	<b>413,00</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>28,68</b>	<b>28,47</b>	<b>107,35</b>	<b>800,35</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1            день3: среда

**Завтрак**

208	Каша молочная без сахара (гречневая или пшенная)	250	31,00	9,83	8,20	32,31	242,40
1.2	Бутерброд с сыром	50	28,75	2,37	0,3	14,49	70,14
304	Кофейный напиток без сахара /Чай с лимоном без сахара	200	13,25	3,2	7,3	20,2	159,3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>471,84</b>

**Обед**

25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,22	1	4,8	5	67,2
62	Суп картофельный с бобовыми	250	20,00	5,80	4,30	27,80	173,1
391	Пельмени с маслом и зеленью с овощами порционно/ Блины с маслом	150	36,23	13,16	14,02	29,81	298,07
310	Компот из сухофруктов без сахара	200	6,83	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	2,64	0,48	13,36	68,32
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>99,87</b>	<b>705,19</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>166,9</b>	<b>1177,0</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день4: четверг

**Завтрак**

203.02	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы с сыром	130	19,23	9,32	15,2	37,93	325,8
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай без сахара	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
1.1	Бутерброд с ветчиной	50	25,63	1,82	0,41	4,64	29,51
пр	Фрукт	90	18,90	0,46	0,46	11,27	51,06
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>14,07</b>	<b>16,37</b>	<b>88,53</b>	<b>557,71</b>

**Обед**

65	Суп с макаронными изделиями	250	14,66	7,3	7,4	17,8	167
259	Жаркое по- домашнему с мясом	150	36,95	4,12	7,44	9,87	122,92
319	Напиток лимонный с чаем без сахара	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
пр	Фрукт ( нарезка)	70	12,46	0,28	0,28	6,86	31,08
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>15,78</b>	<b>15,48</b>	<b>55,59</b>	<b>424,80</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>29,85</b>	<b>31,85</b>	<b>144,12</b>	<b>982,51</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1                    день5: пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
96	Гуляш из мяса	100	45,14	4,02	7,34	7,10	110,54
183	Рис отварной	150	12,00	3,72	5,46	12,54	114,18
302	Чай с лимоном без сахара 200/15	215	8,00	2,18	0,00	11,47	54,59
1.5	Хлеб пшеничный	45	7,86	3,56	0,45	21,74	105,21
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>73,00</b>	<b>13,48</b>	<b>13,25</b>	<b>52,84</b>	<b>384,52</b>
<b>Обед</b>							
58	Борщ с капустой , картофелем	220	18,95	9,56	7,2	29,8	222,24
110	Фрикадельки с соусом	90	30,50	6,90	10,10	14,70	177,30
227	Макаронные изделия	150	12,00	3,50	6,50	15,00	132,50
310	Компот из сухофруктов без сахара	200	6,83	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	2,64	0,48	13,36	68,32
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>23,10</b>	<b>24,38</b>	<b>96,76</b>	<b>698,86</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,58</b>	<b>37,63</b>	<b>149,60</b>	<b>1083,38</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 2            день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
208	Каша молочная Дружба без сахара	250	31,00	10,13	9,74	32,61	258,63
304	Кофейный напиток без сахара /Чай с лимоном без сахара	200	13,25	3,2	7,3	20,2	159,3
1.2	Бутерброд с сыром	50	28,75	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>15,70</b>	<b>17,34</b>	<b>67,30</b>	<b>488,07</b>
<b>Обед</b>							
122	Суп картофельный с рыбой / Суп с макаронными изделиями	250	19,63	13,65	13,87	44,80	358,63
136	Плов с мясом	150	34,15	4,50	6,80	11,06	123,44
310	Компот из сухофруктов без сахара	200	6,83	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
пр	Фрукт ( нарезка)	70	8,85	0,28	0,28	6,86	31,08
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>20,91</b>	<b>21,41</b>	<b>96,64</b>	<b>662,89</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,61</b>	<b>38,75</b>	<b>163,94</b>	<b>1150,96</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2      день7: вторник

**Завтрак**

203.02	Макароны отварные из твердых сортов пшеницы с сыром	130	29,73	9,32	15,2	37,93	325,8
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
302	Чай с лимоном без сахара 200/7	207	7,30	2,1	0	11,04	52,56
пр	Фрукт Яблоко	140	29,4	0,56	0,56	13,72	62,16
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>73,00</b>	<b>14,35</b>	<b>16,06</b>	<b>77,18</b>	<b>510,66</b>

**Обед**

55	Щи из св.капусты с картофелем	230	16,13	5,65	8,15	9,83	135,28
97	Котлета куриная с соусом	90	32,00	11,17	8,79	19,6	202,19
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	34,2	209,9
311	Компот плодово-ягодный без сахара	200	6,33	0,2	0,1	26,3	106,9
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>99,95</b>	<b>705,51</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37,45</b>	<b>39,76</b>	<b>177,13</b>	<b>1216,17</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2            день8: среда

**Завтрак**

258	Блинчики/ Оладьи с маслом	150	38,83	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай без сахара	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт Яблоко	150	31,5	0,60	0,60	14,70	66,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>12,45</b>	<b>15,90</b>	<b>77,06</b>	<b>501,14</b>

**Обед**

65	Рассольник "Ленинградский"	230	16,78	6,72	6,81	28,34	201,48
96	Гуляш из мяса	90	35,29	4,02	7,34	7,10	110,54
183	Рис отварной	150	12,00	4,72	8,46	25,54	197,18
319	Напиток лимонный с чаем без сахара	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>19,54</b>	<b>22,97</b>	<b>82,04</b>	<b>613,00</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>31,99</b>	<b>38,87</b>	<b>159,10</b>	<b>1114,14</b>



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

**неделя: 2      день9: четверг**

<b>Завтрак</b>							
208	Каша рисовая молочная без сахара	250	44,70	13,48	15,20	42,16	359,36
300	Чай без сахара	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
1.1	Бутерброд с ветчиной	50	25,63	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>15,40</b>	<b>15,61</b>	<b>67,00</b>	<b>470,07</b>

**Обед**

62	Суп картофельный с бобовыми	230	17,52	5,80	4,30	27,80	173,1
110	Фрикадельки с соусом	90	34,55	7,67	11,22	16,33	197,00
158	Картофель тушеный	150	12,00	5,55	8,16	34,36	233,08
319	Напиток лимонный без сахара	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>73,00</b>	<b>23,10</b>	<b>24,04</b>	<b>99,55</b>	<b>706,98</b>
				<b>38,50</b>	<b>39,65</b>	<b>166,56</b>	<b>1 177,05</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2                    день 10: пятница

**Завтрак**

227	Рожки отварные	150	17,50	3,50	6,50	15,00	132,50
136	Тефтели с соусом	90	28,00	5,09	6,15	10,78	118,83
302	Чай с лимоном без сахара 200/7	207	7,30	2,1	0	11,04	52,56
пр	Фрукт ( нарезка)	30	10,34	0,12	0,12	2,94	13,32
1.5	Хлеб пшеничный	45	9,86	3,56	0,45	21,74	105,21
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>73,00</b>	<b>14,37</b>	<b>13,22</b>	<b>61,50</b>	<b>422,42</b>

**Обед**

58	Борщ с капустой , картофелем	250	20,13	10,86	8,18	33,86	252,55
110	Наггетцы куриные с соусом	90	26,96	4,67	6,20	4,67	92,16
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	5,6	7,8	25,3	193,80
310	Компот из сухофруктов без сахара	200	6,83	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	60	7,08	3,96	0,72	20,04	102,48
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>73,00</b>	<b>25,59</b>	<b>23,00</b>	<b>107,77</b>	<b>739,49</b>

**Итого за день**

	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>39,96</b>	<b>36,22</b>	<b>169,27</b>	<b>1161,91</b>
	<b>Итого в среднем за день :</b>			<b>35,19</b>	<b>36,11</b>	<b>156,15</b>	<b>1090,24</b>