

Меню для 7-дневной смены, 7-11 лет (Сахарный диабет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	485	11.5	13.8	51	374.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
	Итого за Обед	760	23.6	25.4	51	528.1
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5
	Итого за Полдник	300	20.2	5.9	28.8	250.3
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	520	18.4	39.8	28.9	548.4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2485	82.4	92.1	201	1966.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.9	9.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4

	Итого за Завтрак	570	18.5	26.5	43.9	487.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	800	24.6	26.2	48.8	529.7
	Полдник					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3.8	2.3	7.8	67
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	11.2	7.4	24.1	207.7
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	525	17.1	25.6	28.1	410.8
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	22.4	168.6
	Итого за день	2635	80.7	91.4	190.1	1904.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	515	10.3	12	51.5	354.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1

54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	755	28.6	35.6	52.5	644.3
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	200	5.4	5	21.6	153
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	505	24.9	22.6	27.1	410.9
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2395	77.9	82.4	202.2	1859.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	27.3	19.9	50.4	488.6
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток из шиповника	200	0.4	0	20.6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0	20.6	84
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
	Итого за Обед	705	26.1	23.5	53.2	529.3
	Полдник					
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	320	7.3	5.4	23.4	170.8
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	500	22.2	19.2	27.6	371.7
	Второй ужин					

Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	2495	91	75	196.3	1823.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	500	8.8	9.7	50.7	326
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	31.2	34.6	51	641.2
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
	Итого за Полдник	340	8.1	5.3	22.3	169.1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4
	Итого за Ужин	480	22	15.7	25.3	331.7
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	2530	80.2	70.8	195.7	1743.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	575	25.7	26.5	48.2	535.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113

	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
	Итого за Обед	760	23.9	34.1	51.3	607.2
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	25.4	10.7	26	302.4
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	505	22.3	21	25.7	380.1
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2540	104.1	97.5	199.2	2091.3
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	530	34.5	19.8	46.6	501.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	815	30.4	29.7	49.5	587.1
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2

Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Полдник	320	7.3	5.5	22.8	169.5
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.4	11.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	475	24.8	11.3	28.4	313.7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	2560	105.7	73.7	193.2	1856.2