

Циклическое меню 7-11 лет для детей с сахарным диабетом

1 неделя, 1 день Понедельник

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
67	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	13,11	7,98	0	0,342	0,006	0,017	0,023	5,7
38	Котлеты из филе грудки	50	10,6	4,3	9	116,1	32,29	35,437	87,47	0,714	1,326	0,05	0,071	0,744
18	Картофель отварной	150	3	4,4	24,5	150,2	16,26	34,5	0	1,361	28,125	0,181	0,111	30
231	Соус красный основной	30	0,2	0,6	1,8	13,5	1,298	0,432	0,408	0,046	0	0,005	0,003	0,24
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		540	19,61	14,1	71,24	489,6	73,746	91,123	87,878	3,328	29,457	0,361	0,245	36,684
Обед														
77/2004	Икра кабачковая	20	0,4	1,8	1,7	24	8,2	7	13,4	1,4	0	0	0	1,4
82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	5,45	6,5	18,57	151,3	25,752	27,18	0	1,895	1,206	0,216	0,093	9,32
411	Мясо тушеное	90	12,92	14,84	2,07	169	9,34	4,43	6,65	53,3	0	0,05	0,05	1,49
21	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	5,38	41,32	233	30,4	0,16	154,6	2,99	23,625	0,298	0,145	0
183	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,8	0	17	68	27,75	15	19,2	3,7	0	0,02	0,02	0,5
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		722,5	32,59	29,62	115,16	813,8	112,18	66,544	193,85	64,14	24,831	0,692	0,345	12,71

1 неделя, 2 день Вторник

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калории- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
0	Кукуруза конс (гарнировка)	20	0,4	0,1	2,2	11,6	8,4	2,6	8,2	0,072	0,4	0,004	0,01	0,96
411	Мясо отвар (филе кур)с соусом	100	9,01	12,65	2,12	155	11,85	25,12	198,18	29,02	0,038	0,07	0,05	0,91
0	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,7	4,6	39,6	226,2	24,54	34,92	0	2,571	23,625	0,175	0,065	0
184	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,8	0	12	51,2	12	0	0	5	0	0,014	0,06	200
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4,2	0,9	27,6	134,8	8,59	10,219	0	0,684	0	0,087	0,03	0
ИТОГО :		510	21,11	18,25	83,52	578,8	65,38	72,859	206,38	37,347	24,063	0,35	0,215	201,87
Обед														
44	Салат "Витаминный" (капуста пек, морк.свеж, лук реп, перец, зел.гор)	60	0,8	6,01	8,26	106,4	18,24	5,94	7,44	0,275	0,031	0,033	0,027	24,15
134	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250/10	3,23	6,53	16,91	147	18,01	23,07	108,6	1,95	0,07	0,14	0,14	13,36
14	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	13,1	6,7	25,37	271,2	21,535	41,285	107,914	2,699	3,457	0,181	0,17	24,624
33	Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	13,18	54	32	21	0	0,64	0,117	0,02	0,04	0,8
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		750	23,43	20,44	98,22	747,1	100,52	104,07	223,95	6,419	3,675	0,482	0,414	62,934

1 неделя, 3 день Среда

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калории- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
24	Каша геркулесовая без сахара, с маслом	200/10	8,23	12,7	10,8	142	120,66	0	88,56	0,136	54,84	0,021	0,14	0,59
94	Чай с молоком без сахара	200	1,7	1,3	2,35	1	60,55	7	45,5	0,5	0,016	0,08	0,075	0,05
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
4	Яблоко	100	0,4	0	28	52	16	9	11	2,2	0,005	0,03	0,02	10
ИТОГО :		560	15,63	15,1	75,65	363,5	207,95	28,774	145,06	3,691	54,861	0,239	0,272	10,64
Обед														
45	Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	2,8	4,6	2,8	0	0,12	0,002	0,006	0,008	2
100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	2,53	7,2	10,5	123,3	29,968	17,41	19,59	1,23	1,687	0,256	0,628	15,088
386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	12,05	11,7	5,8	194	15,184	57,75	106,875	1,368	2,804	0,523	1,338	3,617
199	Гороховое пюре	150	6	4,9	33,7	243,5	63,418	61,459	0	4,899	23,626	0,629	0,132	0
35	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0	23,5	11	11,92	6,8	8,8	0,56	0,003	0,014	0,01	2,4
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		743	26,28	24,9	108,5	743,1	135,83	158,99	135,27	9,032	28,122	1,536	2,153	23,105

1 неделя, 4 день Четверг

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
77/2004	Икра кабачковая	20	0,2	1,1	1,4	16,1	6,103	2,997	4,156	0,132	0,001	0,009	0,009	5,443
39	Котлеты рыбные Любительские	80	6,99	7,1	5,1	133,4	26,685	17,562	116	0,539	17,121	0,13	0,113	1,658
20	Картофельное пюре	150	3,3	4,9	22,1	145,6	41,085	29,498	20,25	1,187	29,723	0,159	0,125	25,785
0	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,1	0	0,29	3	3,4	0,84	0	0,102	0	0,003	0,001	2,8
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		507	15,89	15,7	67,39	476,6	88,011	63,671	140,41	2,815	46,845	0,409	0,285	35,686
Обед														
10	Винегрет овощной (карт отв, свекл отв,	60	0,7	5,1	4,4	76	13,264	8,789	3,95	0,468	0,391	0,029	0,022	5,62
56	Рассольник Ленинградский с курицей	200/12,5	2,7	5,8	13,6	126,4	15,904	20,42	12,92	1,05	1,806	0,1	0,081	13,4
411	Мясо тушеное	90	12,92	10,84	2,07	169	9,34	4,43	6,65	53,3	0	0,05	0,05	1,49
21	Каша гречневая вязкая	150	4,6	5	20,7	146,7	8,535	0	0	2,448	23,625	0,157	0,079	0
185	Напиток из сока	200	0	0	26	99,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		773	26,22	27,84	101,27	786,4	58,381	46,413	23,52	58,181	25,822	0,444	0,269	20,51

1 неделя, 5 день Пятница

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
209	Запеканка из творога со сметаной	125/25	10,08	12,95	19,77	292,2	16,062	3,999	12,5	0,277	23,101	0,122	0,315	0,02
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4,2	0,9	27,6	134,8	8,59	10,219	0	0,684	0	0,087	0,03	0
4	Яблоко	100	0,4	0	28	52	16	9	11	2,2	0,005	0,03	0,02	10
ИТОГО :		500	14,69	13,85	75,41	480	40,702	23,218	23,5	3,171	23,106	0,239	0,365	10,02
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,9	2,5	5	56,3	21,09	12,54	24,51	0,798	0,001	0,011	0,023	5,7
98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	2,5	5,2	7,6	111,2	30,084	16,172	12,672	0,983	1,927	0,265	0,629	24,28
411	Кура отварная с соусом	100	15,01	9,65	12,12	155	12,087	107,997	213,736	1,804	0,087	0,091	0,091	2,79
0	Картофель запеченный с овощами	150	3,7	9,42	30,7	265,2	18,837	43,325	0	1,695	5,651	0,226	0,132	37,674
35	Компот из яблок и апельсин без сахара	200	0,3	0	10,56	43	10,6	4,4	2,2	0,56	0,003	0,014	0,01	14
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		783	27,71	27,87	100,48	799,2	103,44	197,21	253,12	6,695	7,669	0,715	0,922	84,444

2 неделя, 6 день Понедельник

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
24	Каша геркулесовая без сахара, с маслом	200/10	8,23	12,7	10,8	142	120,66	0	88,56	0,136	54,84	0,021	0,14	0,59
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
89	Сыр порция	40	10,5	10,6	0	140	400	22	240	0,28	0,095	0,012	0,152	0,28
ИТОГО :		500	18,90	21,40	65,30	528,20	536,948	39,174	336,8	2,151	54,936	0,142	0,339	0,97
Обед														
53	Помидор свежий	60	0,4	0,1	2,5	11,9	12	12	0	1,38	0,12	0,09	0,102	27
134	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250/10	3,23	6,53	16,91	147	18,01	23,07	108,6	1,95	0,07	0,14	0,14	13,36
0	Котлета "Нежность"	90	13,5	11,8	17,1	243	47,839	46,832	163,85	1,922	1,026	0,095	0,158	1,49
17	Капуста тушеная	150	3,6	4,6	15,6	125,1	88,08	29,122	54,688	1,177	27,006	0,063	0,083	78,462
184	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,8	0	12	51,2	12	0	0	5	0	0,014	0,06	200
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		750	26,83	24,13	98,61	746,7	188,67	123,8	327,14	12,284	28,222	0,51	0,58	320,31

2 неделя, 7 день Вторник

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
52	Икра свекольная	100	1,5	8,1	9,9	118,5	35,046	20,028	36,058	1,242	0,004	0,028	0,039	9,86
14	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	13,1	6,7	25,37	271,2	21,535	41,285	107,914	2,699	3,457	0,181	0,17	24,624
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		530	19,91	15,9	69,81	559,2	67,369	74,087	143,97	4,806	3,461	0,317	0,246	34,484
Обед														
45	Салат из св.огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,2	21,85	13,3	0	0,57	0,01	0,029	0,038	9,5
56	Суп из овощей с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,7	6,7	10,49	114,4	20,704	17,004	8,928	1,009	2,409	0,283	0,633	17,08
39	Котлеты рыбные Любительские с соусом	90/30	13,2	7,7	6,1	156,4	26,685	17,562	116	0,539	17,121	0,13	0,113	1,658
416	Морковь припущенная	150	2,2	3,4	13,2	100	45,225	0	0	1,154	20,25	0,099	0,12	8,175
33	Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	13,18	54	32	21	0	0,64	0,117	0,02	0,04	0,8
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		803	27,2	25,1	79,87	760,5	157,2	81,64	124,93	4,767	39,907	0,669	0,981	37,213

2 неделя, 8 день Среда

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
77/2004	Икра кабачковая	20	0,4	1,8	1,7	24	8,2	7	13,4	1,4	0	0	0	1,4
411	Мясо тушеное	50	7,2	8,2	1,2	94	5,2	2,5	3,7	29,6	0	0,027	0,027	0,8
21	Каша гречневая вязкая	150	4,6	5	20,7	146,7	8,535	0	0	2,448	23,625	0,157	0,079	0
183	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,8	0	17	68	27,75	15	19,2	3,7	0	0,02	0,02	0,5
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		520	18,3	16,1	75,1	501,2	60,423	37,274	36,3	38,003	23,625	0,312	0,163	2,7
Обед														
53	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,7	5,7	4,5	89,2	19,35	15,3	0	1,305	0,095	0,081	0,095	24,75
98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	2,5	5,2	7,6	111,2	30,084	16,172	12,672	0,983	1,927	0,265	0,629	24,28
386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	12,05	11,7	5,8	194	15,184	57,75	106,875	1,368	2,804	0,523	1,338	3,617
199	Гороховое пюре	150	6	4,9	33,7	243,5	63,418	61,459	0	4,899	23,626	0,629	0,132	0
0	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,1	0	0,29	3	3,4	0,84	0	0,102	0	0,003	0,001	2,8
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		830	26,65	27,6	103,39	809,4	142,17	164,3	119,55	9,512	28,452	1,609	2,232	55,447

2 неделя, 9 день Четверг

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
89	Сыр порция	40	10,5	10,6	0	140	400	22	240	0,28	0,095	0,012	0,152	0,28
190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	3,8	8,5	27,4	206,5	125,97	0	87,48	0,81	54,72	0,125	0,148	0,583
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		500	19,61	20,2	68,94	516	536,76	34,774	327,48	1,955	54,815	0,245	0,337	0,863
Обед														
44	Салат "Витаминный" (капуста пек, морк.свеж, лук реп, перец, зел.гор)	60	0,8	6,01	8,26	106,4	18,24	5,94	7,44	0,275	0,031	0,033	0,027	24,15
100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	2,53	7,2	10,5	123,3	29,968	17,41	19,59	1,23	1,687	0,256	0,628	15,088
234	Котлета домашняя	90	15,6	10,9	12,5	208	43,397	24,093	164,524	2,213	0,002	0,081	0,19	0,22
231	Соус красный основной	50	0,4	1	3	22,6	2,163	0,72	0,68	0,076	0	0,008	0,005	0,4
0	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,7	4,6	29,6	206,2	24,54	34,92	0	2,571	23,625	0,175	0,065	0
35	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0	23,5	11	11,92	6,8	8,8	0,56	0,003	0,014	0,01	2,4
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		823	27,53	26,81	111,86	821	140,97	102,66	201,03	7,78	25,348	0,675	0,962	42,258

2 неделя, 10 день Пятница

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
45	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7	11,5	7	0	0,3	0,005	0,015	0,02	5
307	Каша перловая с овощами (лук репка,	150	4,2	4,1	29,4	172,3	26,385	18,684	133,171	0,915	22,7	0,061	0,044	1,98
411	Мясо отвар (филе кур)с соусом	100	9,01	12,65	2,12	155	11,85	25,12	198,18	29,02	0,038	0,07	0,05	0,91
95	Чай без сахара	200	0,01	0	0,04	1	0,05	0	0	0,01	0	0	0	0
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		500	18,92	17,95	67,36	503,8	60,523	63,578	331,35	31,1	22,743	0,254	0,151	7,89
Обед														
10	Винегрет овощной (карт отв, свекл отв, морк отв, лук реп, огур сол)	60	0,7	5,1	4,4	76	13,264	8,789	3,95	0,468	0,391	0,029	0,022	5,62
82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	5,45	6,5	18,57	151,3	25,752	27,18	0	1,895	1,206	0,216	0,093	9,32
13	Гуляш из говядины	100	14	9	11,1	148	11,23	19,548	149,608	2,262	0,001	0,059	0,123	1,16
20	Картофельное пюре 150	150	3,3	4,9	22,1	145,6	41,085	29,498	20,25	1,187	29,723	0,159	0,125	25,785
33	Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	10,2	46,4	32	21	0	0,64	0,117	0,02	0,04	0,8
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	10,738	12,774	0	0,855	0	0,108	0,037	0
ИТОГО :		813	26,75	26,7	100,87	735,8	134,07	118,79	173,81	7,307	31,438	0,591	0,44	42,685