СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

«Гимназия №111»

А.М. Зидихалова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

_____ В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях (сахарный диабет)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет **День: понедельник**

Неделя: 1 **Возраст: 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,67	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,49	9,53	2,33	136,58				0,46	13,95		13,79	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			20,75	23,55	53,41	507,01	0,12	0,00	36,00	1,64	152,21	41,40	116,07	0,92
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	10,13	70,88				1,14	12,79		14,04	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
470,13	Каша пшенная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			19,12	19,18	61,28	493,76	0,28	0,00	23,63	3,39	43,21	127,88	61,63	1,95
Итого за день			39,87	42,73	114,69	1000,77	0,40	0,00	59,63	5,03	195,42	169,28	177,70	2,87

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,26	Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06				1,43	97,32		16,12	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			21,69	20,23	38,76	426,44	0,17	3,40	0,14	2,28	345,27	47,04	60,16	1,19
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			23,3	18,7	74,3	551,7	0,5	4,2	600,7	5,7	90,8	161,4	101,5	4,1
Итого за день			45,03	38,89	113,10	978,18	0,67	7,60	600,88	7,94	436,03	208,40	161,62	5,31

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79	
430,39	Каша рисовая с маслом	134	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18	0,16	5,85	44,55	14,6	0,32
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			15,99	17,48	53,93	436,46	0,14	0,00	54,00	2,79	165,23	85,95	75,49	1,24
Обед														
65,62	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	10,37	77,39				1	13,78		16,2	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
548,02	Каша кукурузная с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			19,76	22,37	57,91	510,58	0,18	0,00	36,62	4,16	58,09	87,15	66,01	2,09
Итого за день			35,75	39,85	111,84	947,04	0,32	0,00	90,62	6,95	223,32	173,10	141,50	3,33

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,92	Пудинг творожный (б/сах)	120	20,9	9,15	11,49	215,65				1,2	183,93		26,84	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак			23,42	15,26	25,60	336,91	0,12	2,80	36,14	1,80	197,35	42,94	40,28	0,96
Обед														
67,05	Свекольник (без картофеля и сахара) сах.диабет	205	1,69	4,06	9,18	80,25				1,57	45,57		24,31	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			18,32	20,05	52,46	462,62	0,12	0,00	0,00	3,30	69,00	39,00	115,44	0,90
Итого за день			41,74	35,31	78,06	799,53	0,24	2,80	36,14	5,10	266,35	81,94	155,72	1,86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом (б/сах)	155	6,27	8,07	23,98	194,21				0,58	110,2		53,18	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			16,36	23,22	58,32	511,19	0,15	3,51	80,84	1,46	409,10	133,54	97,87	1,17
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
233,67	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,49	9,53	2,33	136,58				0,46	13,95		13,79	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			22,77	25,78	76,53	589,88	0,17	4,00	2,00	4,00	66,10	56,40	57,27	2,08
Итого за день			39,13	49,00	134,85	1101,07	0,32	7,51	82,84	5,46	475,20	189,94	155,14	3,25

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,33	15,37	67,34	457,62	0,14	4,00	45,00	1,62	137,31	56,00	33,73	3,72
Обед														
53,04	Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	210	1,56	4,79	5,03	70,57				1,58	44,06		17,08	
108,06	Филе грудки отварное (на суп)	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9				1,8	32,76		33,79	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			23,79	20,82	74,37	573,89	0,16	1,00	15,12	4,27	104,39	100,87	97,68	1,43
Итого за день			35,12	36,19	141,71	1031,51	0,30	5,00	60,12	5,89	241,70	156,87	131,41	5,15

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			21,61	20,11	67,83	540,13	0,15	0,60	0,00	2,64	162,79	39,00	114,47	1,00
Обед														
129,27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4				1,69	40,92		37,88	
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51	
470,13	Каша пшенная с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			26,33	19,73	71,86	563,40	0,28	0,00	23,63	2,89	79,76	127,88	97,29	1,95
Итого за день			47,94	39,84	139,69	1103,53	0,43	0,60	23,63	5,53	242,55	166,88	211,76	2,95

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,15	Плов из мяса птицы	150	10,76	13,68	32,21	294,77				3,25	16,98		34,05	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			16,25	17,05	61,92	466,15	0,12	2,80	0,14	4,01	144,48	40,54	61,99	0,94
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36	
80,05	Рыба, тушенная в томатном соусе	80	8,29	4,07	2,4	80,05				1,81	29,47		36,48	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			25,69	25,30	72,29	581,47	0,13	4,00	2,00	5,28	85,29	43,40	82,12	1,78
Итого за день			41,94	42,35	134,21	1047,62	0,25	6,80	2,14	9,29	229,77	83,94	144,11	2,72

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ЭКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89,33	Рыба, запеченная с морковью	60	7,13	3,99	2,19	73,68				1,09	55		27,25	
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			15,97	16,66	52,93	426,48	0,12	2,80	36,14	2,07	223,07	42,94	83,77	0,96
Обед														
56,4	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	208	1,55	4,49	6,66	74,02	0,03	15,51	257,08	1,58	40,34	41,82	19,46	0,9
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
282,08	Чай (б/сах)	200												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			16,04	20,75	47,26	439,78	0,15	15,51	257,08	3,60	64,04	80,82	109,84	1,80
Итого за день			32,01	37,41	100,19	866,26	0,27	18,31	293,22	5,67	287,11	123,76	193,61	2,76

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,52	Каша пшенная молочная с маслом (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5				0,16	100,67		41,38	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			14,79	19,14	47,00	422,76	0,15	3,40	36,14	0,80	333,09	42,94	74,32	1,06
Обед														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
110,39	Суфле из мяса птицы	90	18,89	18,53	3,56	255,59	0,1	1,94	80,77	1,41	47,65	187,17	21,49	1,61
594,03	Каша перловая с маслом	155	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			27,13	28,46	61,22	608,42	0,23	5,94	82,77	4,85	93,55	230,57	70,54	3,39
Итого за день			41,92	47,60	108,22	1031,18	0,38	9,34	118,91	5,65	426,64	273,51	144,86	4,45
Итого за период			400,45	409,17	1176,56	9906,69	3,58	57,96	1368,13	62,51	3024,09	1627,62	1617,43	34,65
Итого за период			40,05	40,92	117,66	990,67	0,36	5,80	136,81	6,25	302,41	162,76	161,74	3,47