

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,53	1,44	15,59	79,22	495
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,73	5,07	28,62	178,65	265 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,68	14,35	66,71	442,41	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Салат из моркови и яблок	50	0,46	2,85	3,58	40,2	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	180/10	4,86	6,89	6,30	103,79	142
	Котлеты припущенные куриные	70	12,71	1,46	5,68	86,8	412
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,39	233,22	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	29,58	20,11	77,67	594,59	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	11,00	47	112
	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	0,78	0,40	17,30	73,78	
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
	Рагу из овощей с говядиной	210	19,97	24,63	21,27	386,78	195
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
ИТОГО ЗА УЖИН		460	22,16	24,92	33,24	444,6	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,04	5,50	29,56	196,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2225	78,46	71,04	232,94	1860,08	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,70	1,60	17,32	88,02	495
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	38,16	238,2	265 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,49	20,43	100,08	643,86	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	5,70	7,15	80,4	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	142
	Котлеты припущенные куриные	100	18,16	2,08	8,11	124	412
	Пюре из гороха	180	10,30	9,83	40,07	279,86	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	43,42	28,98	130,35	933,67	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,22	0,80	29,00	123,76	
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Рагу из овощей с говядиной	280	26,63	32,84	28,36	515,7	195
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА УЖИН		630	31,59	33,54	57,35	651,44	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	108,12	96,15	357,58	2681,73	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,70	1,60	17,32	88,02	495
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	5,04	5,41	30,53	190,56	265 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	15,73	18,50	81,45	543,82	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Салат из моркови и яблок	70	0,64	3,99	5,01	56,28	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200/14	5,40	7,66	7,00	115,32	142
	Котлеты припущенные куриные	90	16,34	1,87	7,30	111,6	412
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,39	233,22	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,16	22,91	99,48	729,86	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,22	0,80	29,00	123,76	
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Рагу из овощей с говядиной	230	21,87	26,98	23,30	423,61	195
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	106
ИТОГО ЗА УЖИН		540	25,81	27,53	46,29	531,65	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2640	92,32	82,14	297,02	2258,09	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День второй							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,57	4,85	12,41	113,12	14 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	13,42	15,25	52,26	396,45	
ЗАВТРАК 2	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	66,8	100
	Кисломолочный напиток без сахара	180/180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	9,68	10,40	16,56	177,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	180/10	4,97	7,24	8,17	117,65	128
	Плов из булгура с курицей	200	20,96	9,88	42,64	361,18	373
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Винегрет овощной	50	3,98	2,74	11,64	85,15	76
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	32,88	20,58	91,17	694,56	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	21,00	47	112
	Напиток из шиповника без сахара	180	0,61	0,00	3,87	19,8	519 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	1,01	0,40	24,87	66,8	
УЖИН	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,05	4,65	21	13
	Кисель	180	0,02	0,00	8,95	33,66	503
	Картофельная запеканка с печенью	180	14,18	13,23	21,26	261,23	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
ИТОГО ЗА УЖИН		430	16,51	13,52	45,36	362,89	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,22	6,76	21,46	194	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2265	80,72	66,91	251,68	1892,2	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День второй							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	220	6,71	7,11	18,19	165,9	14 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	18,65	21,74	80,14	582,52	
ЗАВТРАК 2	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,56	13,85	18,40	223,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250/15	6,90	10,05	11,35	163,4	128
	Плов из булгура с курицей	250	26,20	12,35	53,30	451,47	373
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Винегрет овощной	100	7,96	5,49	23,27	170,3	76
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	48,36	29,69	154,19	1090,43	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	42,00	94	112
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,48	0,80	46,30	116	
УЖИН	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,11	9,30	42	13
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Картофельная запеканка с печенью	250	19,70	18,37	29,53	362,83	377/1
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,12	19,08	75,02	559,73	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,80	7,40	22,40	206	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3020	113,97	92,56	396,45	2777,88	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День второй							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	190	5,79	6,14	15,71	143,28	14 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	16,23	20,19	66,66	507,5	
ЗАВТРАК 2	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
	Кисломолочный напиток без сахара	200/200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,56	13,85	18,40	223,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200/14	5,52	8,04	9,08	130,72	128
	Плов из булгура с курицей	200	20,96	9,88	42,64	361,18	373
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Винегрет овощной	70	5,57	3,84	16,29	119,21	76
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	37,25	22,96	114,79	824,55	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	42,00	94	112
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,48	0,80	46,30	116	
УЖИН	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,08	6,51	29,4	13
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Картофельная запеканка с печенью	200	15,76	14,70	23,62	290,26	377/1
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
ИТОГО ЗА УЖИН		510	19,95	15,26	61,07	451,06	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,80	7,40	22,40	206	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	95,27	80,46	329,62	2328,31	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День третий							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	150	5,13	6,96	15,69	147,88	257 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,73	14,80	38,23	334,15	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	66,8	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	9,86	11,66	8,46	174,8	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180/10	6,61	4,41	15,34	127,73	147
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	15,30	16,61	15,12	268,38	369
	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Сельдь с луком	50	3,94	2,32	4,25	52,67	353
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	29,11	24,06	65,75	590,88	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	150	5,01	3,62	49,54	249,2	330
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	5,24	3,62	49,76	253,02	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,80	7,28	21,00	195,36	340
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Морковь отварная дольками	50	0,65	1,59	3,40	31,3	15
ИТОГО ЗА УЖИН		450	13,75	9,25	58,48	356,46	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		10	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2225	75,73	67,89	237,24	1820,01	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День третий							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	200	6,84	9,28	20,92	197,18	257 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,53	21,35	65,56	516,74	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,76	15,25	9,40	220,2	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250/15	9,18	6,13	21,30	177,4	147
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,85	19,38	17,64	313,11	369
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Сельдь с луком	100	7,88	4,64	8,50	105,35	353
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	42,53	31,95	116,29	913,92	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	200	6,68	4,82	66,06	332,26	330
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	6,94	4,82	66,30	336,5	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	13,50	9,10	26,25	244,2	340
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Морковь отварная дольками	100	1,30	3,18	6,80	62,6	15
ИТОГО ЗА УЖИН		600	19,52	13,04	85,50	516,3	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	106,88	92,41	374,45	2712,66	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День третий							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	180	6,16	8,35	18,83	177,46	257 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	15,35	19,84	52,47	444,62	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,76	15,25	9,40	220,2	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200/14	7,34	4,90	17,04	141,92	147
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,85	19,38	17,64	313,11	369
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Сельдь с луком	70	5,52	3,25	5,95	73,74	353
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	36,23	28,73	89,99	755,01	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	150	5,01	3,62	49,54	249,2	330
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,27	3,62	49,78	253,44	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,80	7,28	21,00	195,36	340
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Морковь отварная дольками	70	0,91	2,23	4,76	43,82	15
ИТОГО ЗА УЖИН		510	15,65	10,15	72,96	425,18	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2580	92,86	83,59	306,00	2307,45	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четвертый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,73	5,07	28,62	178,65	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	4,90	65,16	501 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	16,64	19,00	73,33	525,41	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	9,40	8,10	16,96	162,14	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	50	0,34	1,70	3,88	31,55	16/г
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	180/10	7,47	3,60	13,50	116,5	144
	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,09	5,26	32,79	198,79	244
	Биточки, шницели, котлеты	70	12,66	12,41	7,00	113,55	381
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Соус красный основной	20	0,15	0,39	1,39	9,51	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,68	24,08	87,28	600,48	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,02	0,00	8,95	33,66	503
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	11,00	47	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	0,42	0,40	19,95	80,66	
УЖИН	Кальмары с овощами	180	18,18	9,41	6,62	171,67	274
	Напиток из замороженных ягод	180	0,52	0,16	4,09	23,22	520 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
ИТОГО ЗА УЖИН		430	20,66	9,86	22,46	248,89	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,04	5,50	29,56	196,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2325	82,84	66,94	249,54	1814,28	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четвертый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	38,16	238,2	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21,64	25,31	105,51	725,3	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		240	9,96	8,60	18,80	174,44	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	100	0,67	3,39	7,75	63,1	16/г
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	250/15	10,38	5,00	18,75	161,8	144
	Каша ячневая рассыпчатая	230	7,80	8,07	50,28	304,82	244
	Биточки, шницели, котлеты	100	18,09	17,73	10,00	162,22	381
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Соус красный основной	30	0,22	0,58	2,08	14,27	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	44,46	36,57	155,13	1011,47	
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	0,82	0,80	31,94	131,4	
УЖИН	Кальмары с овощами	250	25,25	13,08	9,20	238,43	274
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА УЖИН		600	30,53	13,96	42,49	395,73	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3120	115,01	91,24	385,27	2647,34	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четвертый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	160	5,04	5,41	30,53	190,56	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,88	23,38	86,88	625,26	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		240	9,96	8,60	18,80	174,44	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	салат из свеклы, яблок ,чернослива с растительным маслом	70	0,47	2,37	5,42	44,17	16/г
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	200/14	8,30	4,00	15,00	129,44	144
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,78	7,02	43,72	265,06	244
	Биточки, шницели, котлеты	90	16,28	15,96	9,00	146	381
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Соус красный основной	30	0,22	0,58	2,08	14,27	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	37,25	31,13	122,00	812,38	
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	0,82	0,80	31,94	131,4	
УЖИН	Кальмары с овощами	200	20,20	10,46	7,36	190,74	274
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	106
ИТОГО ЗА УЖИН		510	24,46	11,19	34,65	320,34	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2800	98,97	81,10	325,67	2272,82	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День пятый							
ЗАВТРАК	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,53	3,42	22,50	162	614
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Хлопья Кукурузные с молоком	200	9,96	7,00	46,90	282,64	6041
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	16,55	14,66	101,90	609,74	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ОБЕД	Салат из тертой моркови	50	0,05	0,03	2,32	9,26	22
	Суп картофельный с рыбой	180/30	5,38	0,49	10,60	68,62	150
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Кисель	180	0,02	0,00	8,95	33,66	503
	Бигус из птицы	200	20,50	21,90	8,12	313,08	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	28,83	23,14	54,73	539,94	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	66,8	100
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	11,00	47	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,27	6,30	11,22	117,62	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,10	8,82	13,08	145,52	196
	Винегрет овощной	50	3,98	2,74	11,64	85,15	76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
	Котлеты припущенные из птицы	70	1,15	0,52	5,48	31,43	413
ИТОГО ЗА УЖИН		470	10,53	12,46	64,28	391,9	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2305	71,26	65,56	265,25	1880,6	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День пятый							
ЗАВТРАК	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,92	3,80	25,00	180	614
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Хлопья Кукурузные с молоком	250	12,45	8,75	58,63	353,3	6041
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,50	21,02	138,23	831,5	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Салат из тертой моркови	100	0,11	0,06	4,63	18,51	22
	Суп картофельный с рыбой	250/40	7,48	0,68	14,72	95,3	150
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Бигус из птицы	250	25,62	27,37	10,15	391,35	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	40,43	29,91	101,29	830,86	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	8,02	9,65	22,24	198,44	
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,73	10,58	15,70	174,62	196
	Винегрет овощной	100	7,96	5,49	23,27	170,3	76
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Котлеты припущенные из птицы	100	1,64	0,75	7,83	44,9	413
ИТОГО ЗА УЖИН		630	18,05	17,58	99,25	599,32	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3030	100,20	88,16	397,81	2706,12	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр,
специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День пятый							
ЗАВТРАК	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,92	3,80	25,00	180	614
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Хлопья Кукурузные с молоком	200	9,96	7,00	46,90	282,64	6041
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,51	18,69	115,50	708,44	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Салат из тертой моркови	70	0,08	0,04	3,24	12,96	22
	Суп картофельный с рыбой	200/35	5,98	0,54	11,78	76,24	150
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Бигус из птицы	200	20,50	21,90	8,12	313,08	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,68	23,68	75,44	636,16	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	8,02	9,65	22,24	198,44	
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,73	10,58	15,70	174,62	196
	Винегрет овощной	70	5,57	3,84	16,29	119,21	76
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Котлеты припущенные из птицы	90	1,48	0,68	7,05	40,41	413
	ИТОГО ЗА УЖИН		580	14,72	15,74	86,24	520,24
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2750	86,13	78,76	349,22	2395,28	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День шестой							
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	150	11,94	16,56	5,68	220,38	307
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	15,18	20,80	38,22	387,21	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,69	0,08	11,27	47,2	10
	Суп шахтерский	180	1,80	4,09	9,68	84,28	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	200	15,60	12,66	22,66	269,9	1007
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Кисель из свежих ягод	180	0,27	0,09	19,22	76,9	505
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,24	17,64	87,57	593,6	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника без сахара	180	0,61	0,00	3,87	19,8	519 б/с
	Флоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	41,00	47	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	1,01	0,40	44,87	66,8	
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Капуста тушеная	150	3,33	4,35	15,60	110,94	423
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Морковь отварная дольками	50	0,65	1,59	3,40	31,3	15
	Птица отварная	80	24,22	12,50	0,27	210,5	404
ИТОГО ЗА УЖИН		480	29,85	18,68	33,75	415	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,04	5,50	29,56	196,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2265	79,54	68,78	242,43	1767,31	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная
категория:

Дети 12-18 лет, страдающие сахарным
диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День шестой							
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	200	15,92	22,08	7,58	293,84	307
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,25	30,55	62,22	593,96	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,37	0,15	22,54	94,4	10
	Суп шахтерский	250	2,50	5,67	13,45	117,05	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	250	19,50	15,82	28,32	337,37	1007
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Кисель из свежих ягод	200	0,30	0,10	21,36	85,44	505
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	30,87	23,54	147,52	922,56	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Флоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	82,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,48	0,80	86,30	116	
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	23,92	170,11	423
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Морковь отварная дольками	100	1,30	3,18	6,80	62,6	15
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
ИТОГО ЗА УЖИН		680	40,69	26,07	61,73	630,3	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3020	108,69	93,36	398,57	2591,82	

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День шестой							
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	150	11,94	16,56	5,68	220,38	307
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,77	24,45	49,32	468,1	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	70	0,96	0,11	15,78	66,08	10
	Суп шахтерский	200	2,00	4,54	10,76	93,64	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	230	17,94	14,56	26,06	310,38	1007
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Кисель из свежих ягод	200	0,30	0,10	21,36	85,44	505
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,30	20,51	116,32	752,02	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	82,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	1,48	0,80	86,30	116	
УЖИН	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	20,80	147,92	423
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Морковь отварная дольками	70	0,91	2,23	4,76	43,82	15
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
ИТОГО ЗА УЖИН		610	38,85	24,13	51,32	565,83	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2730	96,80	82,29	344,06	2230,95	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День седьмой							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	4,90	65,16	501 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
	Хлопья Кукурузные с молоком	200	9,96	7,00	46,90	282,64	6041
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,20	11,69	84,20	484,6	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Рагу из птицы	180	17,14	12,96	13,25	238,79	407
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	180/10	4,86	6,89	6,30	103,79	142
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,57	1,89	4,20	36,22	60 б/с
	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,83	22,46	54,79	520,9
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	150	10,20	8,88	28,02	232,49	310
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,41	25,11	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,47	8,88	34,43	257,6	
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	70/40/40	10,94	10,37	2,50	147,07	367
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Салат из тертой моркови	50	0,05	0,03	2,32	9,26	22
	Каша гречневая вязкая	130	3,54	4,98	18,02	134,62	248
ИТОГО ЗА УЖИН		450	16,27	15,62	33,38	339,68	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180/180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2290	79,03	68,91	231,82	1821,48	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День седьмой							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
	Хлопья Кукурузные с молоком	250	12,45	8,75	58,63	353,3	6041
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,05	14,99	118,47	667,3	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Рагу из птицы	235	22,37	16,92	17,30	311,75	407
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	142
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	3,79	8,41	72,44	60 б/с
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	37,88	32,08	103,31	846,4	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	200	13,60	11,84	37,36	309,98	310
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,12	27,9	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,90	11,84	44,48	337,88	
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100/60/60	15,63	14,82	3,57	210,1	367
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Салат из тертой моркови	100	0,11	0,06	4,63	18,51	22
	Каша гречневая вязкая	180	4,90	6,89	24,95	186,39	248
ИТОГО ЗА УЖИН		630	24,74	22,37	59,44	534,42	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2995	111,97	93,68	366,50	2715	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День седьмой							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
	Хлопья Кукурузные с молоком	200	9,96	7,00	46,90	282,64	6041
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,06	12,66	95,74	544,24	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Рагу из птицы	235	22,37	16,92	17,30	311,75	407
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200/14	5,40	7,66	7,00	115,32	142
	Салат из свеклы с яблоками	70	0,80	2,65	5,89	50,71	60 б/с
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	34,09	28,43	79,55	704,02	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	180	12,24	10,66	33,62	278,98	310
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,12	27,9	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,54	10,66	40,74	306,88	
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90/50/50	14,07	13,34	3,21	189,09	367
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Салат из тертой моркови	70	0,08	0,04	3,24	12,96	22
	Каша гречневая вязкая	150	4,08	5,74	20,79	155,33	248
ИТОГО ЗА УЖИН		550	21,55	19,60	48,28	453,3	
УЖИН 2	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	99,64	83,75	305,11	2337,44	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День восьмой							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	150	5,13	6,96	15,69	147,88	257 б/с
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	4,90	65,16	501 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,79	18,33	43,09	397,58	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	66,8	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	9,68	10,40	16,56	177,5	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/25	5,26	5,49	9,70	109,31	149
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,90	5,81	35,59	229,5	237
	Биточки рубленые куриные	70	12,47	2,85	9,45	113,53	178
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Напиток из шиповника без сахара	180	0,61	0,00	3,87	19,8	519 б/с
	Салат из моркови и яблок	50	0,46	2,85	3,58	40,2	9
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	28,58	17,72	86,93	627,66	
ПОЛДНИК	Яблоки печеные	75	0,31	0,28	16,71	69,82	482
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,53	6,04	25,17	177,82	
УЖИН	Сок фруктовый (без сахара)	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
	Котлеты рыбные любительские	70	9,99	3,70	7,99	105,35	346
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,05	4,65	21	13
ИТОГО ЗА УЖИН		520	15,92	4,71	70,20	367,03	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2250	80,54	61,70	258,51	1858,29	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День восьмой							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	200	6,84	9,28	20,92	197,18	257 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	20,93	25,27	70,96	587,22	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,56	13,85	18,40	223,2	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	7,30	7,62	13,47	151,82	149
	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,34	9,55	58,47	377,04	237
	Биточки рубленые куриные	100	17,82	4,07	13,50	162,18	178
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	5,70	7,15	80,4	9
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	45,25	28,74	158,74	1081,74	
ПОЛДНИК	Яблоки печеные	150	0,61	0,56	33,42	139,63	482
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,41	6,96	42,82	259,63	
УЖИН	Сок фруктовый (без сахара)	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Котлеты рыбные любительские	100	14,27	5,29	11,42	150,5	346
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,11	9,30	42	13
ИТОГО ЗА УЖИН		650	23,37	6,74	96,65	512,88	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2990	114,12	86,56	405,97	2787,67	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День восьмой							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	180	6,16	8,35	18,83	177,46	257 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	18,75	23,76	57,87	515,1	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	100,2	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	12,56	13,85	18,40	223,2	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	5,84	6,10	10,78	121,46	149
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,87	7,47	45,76	295,07	237
	Биточки рубленые куриные	90	16,04	3,66	12,15	145,96	178
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Салат из моркови и яблок	70	0,64	3,99	5,01	56,28	9
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	37,17	22,42	120,36	837,25	
ПОЛДНИК	Яблоки печеные	150	0,61	0,56	33,42	139,63	482
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,41	6,96	42,82	259,63	
УЖИН	Сок фруктовый (без сахара)	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Котлеты рыбные любительские	90	12,84	4,76	10,28	135,45	346
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,08	6,51	29,4	13
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,71	6,06	87,47	461,73	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (без сахара)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2710	101,20	78,05	345,32	2419,91	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День девятый							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	150	5,91	6,39	23,94	179,58	267 б/с
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	4,90	65,16	501 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	16,57	17,76	51,34	429,28	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	180/10	7,45	7,18	12,22	144,59	145
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Напиток из шиповника без сахара	180	0,61	0,00	3,87	19,8	519 б/с
	Гречка по -купечески	180	17,66	14,76	35,87	351,31	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	29,00	22,71	77,95	638,02	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,60	6,36	29,79	206,76	
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,80	7,28	21,00	195,36	340
	Напиток из замороженных ягод	180	0,52	0,16	4,09	23,22	520 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Винегрет овощной	50	3,98	2,74	11,64	85,15	76
ИТОГО ЗА УЖИН		450	16,86	10,42	47,23	350,73	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2265	79,11	66,25	239,43	1846,19	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День девятый							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	7,88	8,52	31,92	239,44	267 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,97	24,51	81,96	629,48	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	250/15	10,35	9,98	16,97	200,83	145
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Гречка по -купечески	230	22,56	18,86	45,84	448,89	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	41,59	30,74	131,46	974,02	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	1,80	0,40	16,20	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	7,51	6,56	38,33	251,46	
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	13,50	9,10	26,25	244,2	340
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Винегрет овощной	100	7,96	5,49	23,27	170,3	76
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,94	15,37	80,31	557,8	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2990	110,21	88,18	381,86	2744,76	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День девятый							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	160	6,30	6,82	25,54	191,55	267 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	18,89	22,23	64,58	529,19	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	200/14	8,28	7,98	13,58	160,66	145
	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	106
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Гречка по -купечески	200	19,62	16,40	39,86	390,34	501
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,24	25,65	101,85	779,28	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	1,80	0,40	16,20	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	7,51	6,56	38,33	251,46	
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,80	7,28	21,00	195,36	340
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Винегрет овощной	70	5,57	3,84	16,29	119,21	76
ИТОГО ЗА УЖИН		510	20,07	11,78	62,83	434,37	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2680	93,91	77,22	317,39	2326,3	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День десятый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,73	5,07	28,62	178,65	265 б/с
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7,97	9,31	50,76	313,48	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180/10	6,61	4,41	15,34	127,73	147
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	200	17,54	17,46	38,50	381,5	370
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	28,17	22,78	103,41	714,35	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	11,00	47	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,39	6,56	35,01	222,28	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	50	0,57	1,89	4,20	36,22	60 б/с
	Капуста тушеная	150	3,33	4,35	15,60	110,94	423
	Птица отварная	80	24,22	12,50	0,27	210,5	404
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
ИТОГО ЗА УЖИН		480	29,91	18,98	30,79	408,48	
УЖИН 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	8,00	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2295	83,08	67,13	244,53	1849,29	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День десятый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	38,16	238,2	265 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	12,63	15,23	82,40	506,32	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250/15	9,18	6,13	21,30	177,4	147
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	200	17,54	17,46	38,50	381,5	370
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,54	25,65	150,35	953,2	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	6,83	6,96	46,71	272,26	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	3,79	8,41	72,44	60 б/с
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	23,92	170,11	423
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
ИТОГО ЗА УЖИН		680	40,69	26,68	59,16	627,42	
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
УЖИН 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	21,00	166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3000	108,89	85,52	378,02	2648,2	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День десятый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	5,04	5,41	30,53	190,56	265 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,87	13,30	63,77	406,28	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200/14	7,34	4,90	17,04	141,92	147
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	200	17,54	17,46	38,50	381,5	370
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Овощи натуральные (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,36	23,79	125,85	821,7	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	6,83	6,96	46,71	272,26	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	70	0,80	2,65	5,89	50,71	60 б/с
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	20,80	147,92	423
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
ИТОГО ЗА УЖИН		610	38,90	24,55	48,27	560	
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
УЖИН 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	21,00	166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2740	100,16	79,60	324,00	2349,24	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День одиннадцатый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,57	4,85	12,41	113,12	14 б/с
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,17	12,69	34,95	299,39	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,05	4,65	21	13
	Ши из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	180/10	4,86	6,89	6,30	103,79	142
	Птица отварная	80	24,22	12,50	0,27	210,5	404
	Напиток из замороженных ягод	180	0,52	0,16	4,09	23,22	520 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,39	233,22	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	41,81	28,51	73,44	707,05	
ПОЛДНИК	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Кисель	180	0,02	0,00	8,95	33,66	503
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	11,00	47	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,03	6,56	37,66	229,16	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Кальмары в томатном соусе	80	14,72	1,79	1,76	68,88	275
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,87	4,10	3,79	56,42	171
ИТОГО ЗА УЖИН		530	20,77	6,85	63,11	365,98	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2395	90,86	63,61	242,28	1822,98	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День одиннадцатый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Суп молочный с гречневой крупой	220	6,71	7,11	18,19	165,9	14 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,40	19,18	62,83	485,46	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,11	9,30	42	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	142
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Пюре из гороха	180	10,30	9,83	40,07	279,86	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	56,61	37,11	124,85	1043,24	
ПОЛДНИК	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	6,43	6,96	49,65	279,9	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Кальмары в томатном соусе	120	22,08	2,69	2,64	103,32	275
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,74	8,20	7,57	112,85	171
ИТОГО ЗА УЖИН		670	31,42	12,23	86,14	536,55	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3130	125,06	86,48	373,27	2677,15	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День одиннадцатый							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Суп молочный с гречневой крупой	190	5,79	6,14	15,71	143,28	14 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,98	17,63	49,35	410,44	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,08	6,51	29,4	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200/14	5,40	7,66	7,00	115,32	142
	Птица отварная	100	30,28	15,62	0,34	263,13	404
	Напиток из замороженных ягод	200	0,58	0,18	4,54	25,8	520 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,39	233,22	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	50,99	32,93	94,14	863,35	
ПОЛДНИК	Творожок для детей без сахара	110	5,61	6,16	17,71	148,5	314
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	6,43	6,96	49,65	279,9	
УЖИН	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Кальмары в томатном соусе	100	18,40	2,24	2,20	86,1	275
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	салат из белокочанной капусты с яблоками	70	1,22	5,74	5,30	78,99	171
ИТОГО ЗА УЖИН		610	26,44	9,20	78,18	461,97	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2860	112,04	77,72	321,12	2347,66	

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День двенадцатый							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Омлет натуральный	150	13,52	17,84	3,52	229,12	301
	Фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	16,76	22,08	36,06	395,95	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Сельдь с луком	50	3,94	2,32	4,25	52,67	353
	Суп шахтерский	180	1,80	4,09	9,68	84,28	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	200	15,60	12,66	22,66	269,9	1007
	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,60	19,79	67,63	548,95	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,09	0,00	3,98	15,26	508 б/с
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	100	0,40	0,40	31,00	47	112
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	2,49	1,40	27,98	148,26	
УЖИН	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	80	13,10	4,79	1,64	102,03	343
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Морковь отварная дольками	50	0,65	1,59	3,40	31,3	15
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,64	5,47	12,43	110,2	202
	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
ИТОГО ЗА УЖИН		460	18,69	12,23	51,55	373,33	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180/180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	7,04	5,50	29,56	196,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2265	74,80	66,76	241,24	1771,19	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День двенадцатый							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Омлет натуральный	200	18,02	23,78	4,70	305,5	301
	Фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	24,35	32,25	59,34	605,62	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Сельдь с луком	100	7,88	4,64	8,50	105,35	353
	Суп шахтерский	250	2,50	5,67	13,45	117,05	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	250	19,50	15,82	28,32	337,37	1007
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,50	27,93	119,12	877,83	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Плоды свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	62,00	94	112
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	2,90	1,80	39,42	196,96	
УЖИН	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	16,37	5,99	2,05	127,54	343
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Морковь отварная дольками	100	1,30	3,18	6,80	62,6	15
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	3,65	7,58	17,21	152,59	202
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,04	17,51	78,51	552,23	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200/200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2990	104,19	91,89	377,19	2561,64	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День двенадцатый							
ЗАВТРАК	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Омлет натуральный	180	16,22	21,40	4,23	274,95	301
	Фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,05	29,29	47,87	522,67	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Сельдь с луком	70	5,52	3,25	5,95	73,74	353
	Суп шахтерский	200	2,00	4,54	10,76	93,64	1005
	Кулеш из смеси крупы перловой с мясом	230	17,94	14,56	26,06	310,38	1007
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,98	23,55	92,13	704	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	4,42	16,96	508 б/с
	Фрукты свежие (мандарины, апельсины, груши в ограниченном количестве)	200	0,80	0,80	62,00	94	112
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	2,90	1,80	39,42	196,96	
УЖИН	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	14,73	5,39	1,84	114,79	343
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Морковь отварная дольками	70	0,91	2,23	4,76	43,82	15
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,25	6,74	15,30	135,63	202
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН		560	22,83	15,00	69,10	480,24	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200/200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2730	91,16	82,04	329,32	2232,87	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр,
специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День тринадцатый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,73	5,07	28,62	178,65	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	4,90	65,16	501 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,39	16,44	56,02	428,35	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,69	0,08	11,27	47,2	10
	Свекольник	180	2,88	2,56	8,98	70,63	131
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Напиток из шиповника без сахара	180	0,61	0,00	3,87	19,8	519 б/с
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Печень, тушеная в соусе	70/70	10,85	8,40	3,01	131,4	401
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	20,79	12,34	75,35	495,23	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	150	10,20	8,88	28,02	232,49	310
	Сок фруктовый без сахара	180	0,74	0,14	23,58	82,8	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,94	9,02	51,60	315,29	
УЖИН	Каша гречневая вязкая	130	3,54	4,98	18,02	134,62	248
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,02	10,98	1,39	148,7	366
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,05	4,65	21	13
ИТОГО ЗА УЖИН		450	17,10	16,25	34,78	355,14	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2295	74,30	63,05	250,87	1815,41	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День тринадцатый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	38,16	238,2	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	20,39	22,75	88,20	628,24	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,37	0,15	22,54	94,4	10
	Свекольник	250	4,00	3,55	12,47	98,1	131
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Печень, тушеная в соусе	100/100	15,50	12,00	4,30	187,72	401
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,63	18,08	128,94	801,4	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	200	13,60	11,84	37,36	309,98	310
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	14,42	12,00	63,56	401,98	
УЖИН	Каша гречневая вязкая	180	4,90	6,89	24,95	186,39	248
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,75	15,69	1,98	212,43	366
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,11	9,30	42	13
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,31	23,29	62,72	562,56	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	105,95	87,12	393,22	2726,18	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День тринадцатый							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	160	5,04	5,41	30,53	190,56	265 б/с
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	5,44	72,4	501 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	17,63	20,82	69,57	528,2	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	70	0,96	0,11	15,78	66,08	10
	Свекольник	250	4,00	3,55	12,47	98,1	131
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,00	4,30	22	519 б/с
	Картофель отварной (без масла)	200	2,88	0,58	23,48	110,88	426
	Печень, тушеная в соусе	90/90	13,95	10,80	3,87	168,95	401
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,57	16,24	102,26	662,49	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	180	12,24	10,66	33,62	278,98	310
	Сок фруктовый без сахара	200	0,82	0,16	26,20	92	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	13,06	10,82	59,82	370,98	
УЖИН	Каша гречневая вязкая	150	4,08	5,74	20,79	155,33	248
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,18	14,12	1,78	191,19	366
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,08	6,51	29,4	13
ИТОГО ЗА УЖИН		550	22,69	20,42	50,32	474,16	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2730	94,15	79,30	331,77	2367,83	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 3-6 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четырнадцатый							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	150	5,13	6,96	15,69	147,88	257 б/с
	Чай без сахара	180	0,18	0,00	0,04	1,73	492 б/с
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	111
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,10	28,3	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	8,37	11,20	48,23	314,71	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	180/10	7,45	7,18	12,22	144,59	145
	Винегрет	50	1,72	5,13	6,26	77,57	77
	Напиток витаминный	180	0,38	0,00	6,30	26,78	616 б/с
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,48	14,24	68,32	109
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	15,30	16,61	15,12	268,38	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,73	29,64	64,64	632,64	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	150	5,01	3,62	49,54	249,2	330
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	0,22	3,82	494 б/с
	Повидло без сахара	15	0,00	0,00	0,00	0	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	5,24	3,62	49,76	253,02	
УЖИН	Салат из свеклы, яблок ,чернослива с растительным маслом	50	0,34	1,70	3,88	31,55	16/г
	Котлеты припущенные куриные	70	12,71	1,46	5,68	86,8	412
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,00	17,41	65,75	508
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	110
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,92	5,67	33,83	210,18	241
ИТОГО ЗА УЖИН		450	20,66	9,07	71,30	441,28	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	180	5,04	4,50	16,56	110,7	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2260	72,26	63,79	258,95	1860,35	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 12-18 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четырнадцатый							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	200	6,84	9,28	20,92	197,18	257 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,17	17,75	75,56	497,3	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	250/15	10,35	9,98	16,97	200,83	145
	Винегрет	100	3,43	10,26	12,51	155,15	77
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,85	19,38	17,64	313,11	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	39,25	41,42	115,97	987,15	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	200	6,68	4,82	66,06	332,26	330
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Повидло без сахара	30	0,00	0,00	0,00	0	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	6,94	4,82	66,30	336,5	
УЖИН	салат из свеклы, яблок , чернослива с растительным маслом	100	0,67	3,39	7,75	63,1	16/г
	Котлеты припущенные куриные	100	18,16	2,08	8,11	124	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,19	7,85	46,84	291,02	241
ИТОГО ЗА УЖИН		630	31,06	13,92	108,29	668,68	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	103,82	90,31	406,92	2818,63	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр, специй 2 гр на день

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День четырнадцатый							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная без сахара	180	6,16	8,35	18,83	177,46	257 б/с
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	492 б/с
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	фруктовое пюре без сахара	80	0,00	0,00	10,40	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	10,99	16,24	62,47	425,18	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	200/14	8,28	7,98	13,58	160,66	145
	Винегрет	70	2,40	7,18	8,76	108,6	77
	Напиток витаминный	200	0,42	0,00	7,00	29,76	616 б/с
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,72	21,36	102,48	109
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,85	19,38	17,64	313,11	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	34,05	35,74	89,34	808,61	
ПОЛДНИК	Яблоки, запеченные с творогом	150	5,01	3,62	49,54	249,2	330
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,24	4,24	494 б/с
	Повидло без сахара	30	0,00	0,00	0,00	0	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5,27	3,62	49,78	253,44	
УЖИН	Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	70	0,47	2,37	5,42	44,17	16/г
	Котлеты припущенные куриные	90	16,34	1,87	7,30	111,6	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,83	6,54	39,03	242,52	241
ИТОГО ЗА УЖИН		550	26,90	11,26	92,09	565,35	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток без сахара	200	5,60	5,00	18,40	123	299
	Изделие диабетическое	20	2,00	1,00	13,00	86	999
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,60	6,00	31,40	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2660	90,61	79,26	334,48	2381,58	

Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр, специй 2 гр на день

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец Попов Владимир Владимирович
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024