

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	200	4,13	6,22	29,98	239	КП24030
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	КП24060
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	562	12,13	9,14	60,98	514	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,84	5,5	26,84	109	КП24021
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП24037
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	14,56	18,97	84,86	572	
Всего в день	1 377	26,69	28,11	145,84	1 086	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная (б/сах.)	210	5,21	7,31	21,92	175	СД00049
Сырники из творога	60	11,2	2,2	10,9	109	КП22229
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	560	20,41	10,11	52,62	403	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП24012
Солянка из сборных овощей	180	3,6	6,3	14,04	130	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24041
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	20,04	23,99	83,26	694	
Всего в день	1 375	40,45	34,1	135,88	1 097	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1-ая неделя/ Четверг						
Всего в Обед						
Всего в день						
1						
Завтрак						
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	288	КП24050
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	550	15,43	13,6	55,13	504	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	5,25	5	12,75	136	КП24013
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84	КП24039
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон) (б/сах)	200	0,2	0,1	17,2	700	СД22693
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	24,85	22,46	96,64	1 376	
Всего в день	1 365	40,29	36,06	151,78	1 880	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1-ая неделя/ Пятница						
1						
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП24036
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	13,35	15,65	57,3	510	
Обед						

Хлеб пшеничный с крупой (пшено) со сметаной	250	21,66	26,66	63,34	321	КП24023
Хлеб гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП24049
Хлебцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	1,5	2,55	8,65	64	КП24009
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	36,19	41,44	141,57	878	
Всего в день	1 365	54,53	57,09	198,87	1 387	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84	КП24039
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	17,06	12,57	58,67	491	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,84	5,5	26,84	109	КП24021
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259	КП24050
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Обед	815	17,48	21,76	90,46	650	
Всего в день	1 365	34,54	34,33	149,13	1 140	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24042
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	17,89	14,47	55,8	524	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП24012
Картофельное пюре	180	4,51	8,97	24,15	239	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП24036
Компот яблочный (б/сах)	200			17,6	67	СД24055
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	22,35	24,45	100,68	817	
Всего в день	1 365	40,23	38,92	156,48	1 341	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Каша рисовая молочная (б/сах.)	210	6,02	8,12	19,04	194	СД000006
Сырники из творога	60	11,2	2,2	10,9	109	КП24128
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	560	21,22	10,92	49,74	423	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	2,5	5,76	10,43	130	КП24020
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП24037
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД000006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	14,37	20,04	87,99	650	
Всего в день	1 375	35,59	30,96	137,72	1 073	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Борщ со сметаной на курином бульоне	280	20,83	7,1	13,78	202	КП24065
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак	630	23,16	9,38	63,58	460	
Обед						
Салат из белокочанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	100	1,5	3	4,75	53	СД000020
Суп-лапша домашняя	250	5,98	7,58	20	282	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	10,6	9,5	16	212	КП24035
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	21,92	26,23	72,77	746	
Всего в день	1 445	51,08	35,61	136,35	1 206	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24041
Чай с молоком (б/сах.)	200	1,2	0,7	0,9	14	СД000001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	17,72	18,47	54,93	527	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123	СД000018
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9,38	6,25	18,91	250	КП24024
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259	КП24050
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД000006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ

ХЛРЖЭЛВ	100	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
124128	жано-пшеничный						
124131	о в Обед	815	26,44	32,2	93,42	877	
	сего в день	1 365	44,15	50,67	148,35	1 404	
	Итого		403,35	381,84	1 505,12	12 821	
	Среднее за период		40,33	38,18	150,51	1 282	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,58	26,8	46,96		