

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая с молоком без сахара	250	8,32	10,31	34,36	260,13
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Завтрак '		22,59	29,18	65,05	603,08
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,11	6,02	12,02	101,53
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	5,32	13,38	106,41
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,17
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		31,64	30,21	124,01	865,72
	Итого за день		54,22	59,38	189,05	1468,80
	2 день					
	Завтрак					
-	Творожный десерт (мексиканский флан)	135	22,05	13,50	10,61	254,25
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Бананы	200	3,00	1,00	45,40	191,00
	Итого за 'Завтрак '		29,75	15,36	85,26	581,26
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,96	10,82	6,20	124,07
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,25	121,38
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,56	12,83	9,37	195,43
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	3,67	5,56	19,72	142,66
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
-	Фрукты	150	0,60	0,60	17,40	73,02

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Обед '		29,40	42,54	108,55	909,34
	Итого за день		59,15	57,90	193,81	1490,60
	3 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	15,22	17,70	2,74	230,71
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
-	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Завтрак '		25,01	32,57	50,54	583,90
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,30	5,95	21,27	135,98
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,89	4,86	16,31	147,13
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,19	12,76	24,95	277,81
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,93	5,03	5,73	75,55
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		35,27	29,56	112,94	831,93
	Итого за день		60,28	62,12	163,48	1415,83
	4 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	7,78	7,33	40,44	253,25
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,94	106,36
-	Фрукты	200	0,80	0,80	23,20	97,36
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		14,89	16,07	95,17	562,71
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	3,61	7,21	60,92
51/1	Сельдь	40	6,66	3,33	0,00	56,64
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	4,96	14,41	111,11
38/8	Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе	100/25	17,65	17,62	5,82	251,88

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,42	5,20	16,85	121,05
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		42,86	39,74	91,05	859,33
	Итого за день		57,75	55,81	186,22	1422,04
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	5,86	8,02	153,24
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		32,66	11,95	84,27	556,42
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,51	6,11	24,61	164,20
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,42	2,92	188,17
48/3	Горошница с морковью	180	10,98	3,29	33,68	196,87
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		39,32	28,32	104,05	797,52
	Итого за день		71,98	40,27	188,32	1353,94
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	20,78	19,05	19,36	331,89
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
-	Яблоки	130	0,52	0,52	15,08	63,28
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		26,00	20,43	63,69	531,18
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,39	120,59
	Печень тушеная (безмолочное меню)	100	22,20	14,36	2,20	225,47
1/3	Картофель отварной	100	1,93	2,19	15,91	90,33

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	9,26	53,93
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
37/10	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Обед '		38,76	26,85	86,20	723,14
	Итого за день		64,76	47,28	149,89	1254,32
	7 день					
	Завтрак					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,11	12,73	7,73	188,53
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		23,55	19,22	76,30	552,69
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,10	10,82	7,64	129,27
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	7,52	19,75	185,83
1/9	Мясо кур отварное	100	22,64	19,05	0,34	263,14
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,48	4,47	24,64	148,94
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		44,41	43,57	122,56	1036,52
	Итого за день		67,96	62,79	198,86	1589,21
	8 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,66	2,33	234,16
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Фрукты	120	0,48	0,48	13,92	58,42
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		24,48	29,39	50,24	552,03
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	5,97	7,97	86,23

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,26	68,44
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,62	16,12	7,06	232,31
41/3	Каша перловая с овощами	180	6,14	5,87	48,01	259,54
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		29,52	31,87	114,89	832,32
	Итого за день		54,00	61,26	165,13	1384,36
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,45	14,90	26,91	329,34
-	Пюре яблочное	50	0,30	0,10	10,05	40,23
-	Фрукты	120	0,48	0,48	13,92	58,42
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		26,27	16,22	75,96	544,66
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,44	7,83	6,84	107,63
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39
1/7	Рыба отварная	100	21,76	5,79	0,00	139,13
11/3	Капуста тушеная	90	2,10	1,71	10,41	60,67
1/3	Картофель отварной	90	1,74	1,97	14,32	81,29
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		41,17	21,17	127,89	846,87
	Итого за день		67,43	37,40	203,84	1391,52
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,63	11,40	42,71	307,22
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		17,57	15,79	88,17	549,30
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,79	10,80	10,35	175,69
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
	Итого за 'Обед '		29,12	27,80	103,14	753,12
	Итого за день		46,69	43,60	191,30	1302,42
	11 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая с молоком без сахара	250	8,32	10,31	34,36	260,13
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12
-	Яблоки	170	0,68	0,68	19,72	82,76
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		18,29	17,05	79,16	529,67
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,16	6,03	9,83	94,58
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	5,32	13,38	106,41
50/8	Оладьи из печени	100	17,19	8,13	7,87	173,50
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
37/10	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Итого за 'Обед '		31,70	24,07	108,11	758,83
	Итого за день		49,99	41,12	187,27	1288,50
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,10	7,73	27,39	198,14
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		15,74	23,12	64,63	520,20

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,76	7,83	11,88	136,39
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,25	12,71	102,53
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190,04
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		33,85	31,16	129,22	914,58
	Итого за день		49,60	54,28	193,85	1434,77
	Среднее за период		59	52	184	1397

Калорийность завтраков в среднем 20%, обедов 31%, двух приемов пищи 51% от суточной нормы (физиологической потребности).

