«Утверждаю»
Директор: _____
М.М.Балкарова

Примерное всесезонное меню для детей с подтвержденным диагнозом «Сахарный диабет» Возрастная группа: 7 - 11 лет МКОУ «НШДС с.п. В-Акбаш»

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09	0
91	Биточек мясной Пионерский	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,369	0,09	0	0,441	54,18	117,54	24,858	1,602	0,828
18СД	Каша овсяная вязкая с маслом	150	3,3	4,5	14,25	111,3	0,135	0	0	1,815	24,09	128,625	42,675	1,44	1,425
этикетка	Слайсы гречневые	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
37СД	Чай травяной без сахара	200	0,56	0,14	0,28	4,63	0	0,6	0	0	10,76	8,8	4,72	0,8	0,028
	Итого за прием пищи:	**500**	**28,85**	**20,93**	**44,47**	**481,09**	**0,553**	**0,33**	**0,039**	**2,346**	**251,93**	**424,615**	**126,253**	**4,952**	**4,447**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**19,24**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,1
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0	0,102
37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0,05	5,35	0	0,09	16,57	38,52	13,66	0,51	0,54
88	Мясо тушеное (говядина)	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,135	2,007	0	1,098	42,165	312,768	52,9	3,123	0,477
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,875	139,995	4,68	3,39
этикетка	Слайсы гречневые	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0	10,92	46,688	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	770	34,405	**21,585**	90,75	693,273	0,4645	159,537	0	3,823	145,285	**724,713**	296,355	**10,558**	9,075
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,72**									
	Всего:		**68,855**	**48,915**	**146,3**	**1290,363**	**1,0575**	**161,067**	**0,079**	**6,169**	**645,215**	**1333,33**	**450,608**	**15,71**	**14,622**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**51,59**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	XE
	Завтрак														
24	Груша свежая	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45	1,23
14СД	Курица отварная	90	23,13	21,87	0	292,59	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,075	0,525	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79	0,27
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
39СД	Какао с молоком без сахара	200	3,54	2,816	5,318	133,44	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74	0,5318
	Итого за прием пищи:	**635**	**46,38**	**42,266**	**41,978**	**808,02**	**0,288**	**19,445**	**0,365**	**0,87**	**308,19**	**504,3**	**316,3**	**10,1**	**4,1978**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,31**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок (морковный без сахара)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9	1,89
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,36**									
	Обед														
26СД	Свекла отварная с подсолнечным маслом	60	0,86	5,1	5	69	0,11	57	0	0	216,9	125,4	245,8	8	0,5
34	Суп гороховый с мясом	200													0
149	Биточек из рыбы Водолей (минтай)	90	15,03	9,99	14,85	209,3	0,07	0,33	0	3,4	56,61	156,2	27,8	0,954	1,485
20СД	Сложный гарнир № 1 (картофель дольками, капуста цветная, брокколи, лук)	150	6,36	17,292	34,965	320,93	0,105	37,87	0	0,71	52,81	69,41	28,95	1,34	3,4965
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,42	0	8,918	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	0,8918
	Итого за прием пищи:	**770**	**28,235**	**33,627**	**98,473**	**878,315**	**0,3545**	**96,78**	**0**	**4,285**	**358,92**	**493,96**	**380,55**	**12,379**	**9,8473**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,12**									
	Всего:		**76,315**	**76,093**	**159,351**	**1770,335**	**0,6425**	**120,725**	**0,865**	**5,655**	**695,61**	**1008,76**	**735,85**	**23,379**	**15,9351**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**70,79**						**70,79**			

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	XE
	Завтрак														
173	Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,14	4,44	3,78	59,58	0,03	2,142	0	0,912	22,752	34,146	23,454	0,63	0,378
13СД	Филе куриное отварное	90	18,54	21,69	1,44	48,6	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0,144
17СД	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,45	5,4	19,2	139,05	0,075	0	0	1,815	15,27	101,79	22,095	1,725	1,92
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
41СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,23	0,04	0,172	2,056	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	0,0172
	Итого за прием пищи:	**545**	**26,87**	**32,35**	**46,252**	**356,176**	**0,248**	**14,862**	**0**	**2,817**	**93,262**	**258,486**	**308,119**	**6,275**	**4,6252**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**14,24**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,44**									
	Обед														
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,066	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42	0,426
23СД	Рассольник с мясом с перловой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0,006	1	36,8	76,2	23,2	0,8	1,22
178	Бигос с мясом (говядина)	240	45,12	38,8	21,8	618,2	0,168	4,632	0	0,528	43,66	397,267	49,008	5,818	2,184
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
42СД	Компот из сушеных яблок без сахара	200	0,06	0	10,64	45,6	0,018	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6	1,064
	Итого за прием пищи:	770	59,005	46,365	83,64	988,085	0,4015	20,412	0,186	1,823	125,34	652,217	164,608	9,223	8,364
	Доля суточной потребности в энергии, %					**39,51**									
	Всего:		**87,875**	**78,915**	**135,692**	**1380,261**	**0,6495**	**94,474**	**0,186**	**4,64**	**234,602**	**910,703**	**472,727**	**15,798**	**13,5692**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**55,19**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
25	Яблоко свежее	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,045	0	24	16,5	13,5	3,3	1,695
33СД	Запеканка из творога с маслом	150/5	23,64	12,95	15,87	348,45	0,06	2,1	0,045	1,23	124,5	201,135	23,88	0,585	1,587
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,0098	0,0245	0,014	0,115	34,104	23,52	2,31	0,119	0,474
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,048	4,8306	9,029	79,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
	Итого за прием пищи:	555	**36,868**	**21,3106**	**57,089**	**611,33**	**0,1088**	**21,8045**	**0,108**	**1,525**	**263,624**	**348,585**	**92,8**	**4,714**	0 5,7089
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,44									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок гранатовый без сахара	200	0,6	0,2	28,4	112	0,08	8	0,006	0,6	24	16	10	2	2,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					4,48									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	16,38	0,492
188	Суп куриный с гречневой крупой	200	5	5,2	8,2	100,2	0,08	0,6	0	0,92	18,06	99,8	4,42	1,6	0,82
152	Котлета мясная Лукоморье	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,063	1,737	0	0,198	16,371	148,977	18,378	2,169	0,828
174	Рагу овощное № 1 (капуста цветная, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,075	15,9	0,0135	0,36	40,305	62,88	24,93	1,125	0,825
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,823	0	8,51	44	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	0,854
	Итого за прием пищи:	770	35,298	24,925	72,9	659,725	0,3435	26,637	0,0135	5,385	176,712	540,741	180,102	23,939	7,29
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,38									
	Всего:		**72,766**	**46,4356**	**158,389**	**1383,055**	**0,5323**	**56,4415**	**0,1275**	**7,51**	**464,336**	**905,326**	**282,902**	**30,653**	**15,8389**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					55,30									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		ВТ	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43	0,001	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0	0,013
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	1,35	0,03
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,52	7,26	33,64	251,2	0,12	0	0,002	0,7	50,18	150,76	21,9	0,84	3,364
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
45СД	Чай без сахара	200	0,188	0,044	0,036	1,3	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4	0,0036
	Итого за прием пищи:	**510**	**18,248**	**20,354**	**55,766**	**495,52**	**0,199**	**0,16**	**0,207**	**0,79**	**99,76**	**337,14**	**98,19**	**3,61**	**5,5766**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**19,81**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
48СД	Закуска Фасоль стручковая тушеная с луком	60	2,805	4,22	6,168	73,86	0,056	9,04	0	0,184	21,024	0,06	18,77	0,648	0,6168
24СД	Борщ с мясом и сметаной	200	6,114	7,36	6,98	127,8	0,04	9,92	0,006	1,1	51	61,2	22,8	1	0,698
11СД	Плов с мясом с перловой крупой	240	28,56	11,04	35,04	353,04	0,125	1,632	0	0,003	34,762	265,104	62,736	2,7	3,504
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,2	0	3,08	13,24	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48	0,308
															0
	Итого за прием пищи:	770	43,244	23,865	86,008	737,025	0,2905	118,772	0,006	1,422	139,386	479,354	182,246	6,413	8,6008
	Доля суточной потребности в энергии, %					**29,47**									
	Всего:		**67,092**	**50,619**	**152,854**	**1348,545**	**0,5295**	**120,132**	**0,253**	**2,212**	**487,146**	**1000,49**	**308,436**	**10,223**	**15,2854**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**53,92**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0,085
10СД	Мясо отварное (говядина)	90	26,37	4,68	0,54	149,58	0,085	2,484	0,342	0	11,65	203,4	27,68	1,458	0,054
19СД	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	34	223,75	0,2	0	0	2,45	13,2	183,13	122,57	4,1	3,4
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,504	1,144	2,16	25,018	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84	0,216
	Итого за прием пищи:	**502**	**37,434**	**14,924**	**59,21**	**555,218**	**0,328**	**3,384**	**0,342**	**2,54**	**126,93**	**542,69**	**211,54**	**7,518**	**5,921**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**22,20**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,8	0	17,2	76	0,12	76	0,12	0	70	34	22	0,2	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,04**									
	Обед														
27СД	Икра свекольная	60	1,26	4,26	6,35	68,79	0,023	9,876	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11	0,635
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54	0,88
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой (минтай)	90	19,71	15,75	6,21	254,34	0,027	2,403	0	2,898	27,88	104,85	17,883	0,486	0,621
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,168	25,305	0	5,535	16,26	94,605	35,325	15,9	1,755
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,6	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	2,192
	Итого за прием пищи:	**770**	**37,205**	**31,395**	**95,57**	**827,665**	**0,4275**	**45,744**	**0**	**12,508**	**208,44**	**551,135**	**213,038**	**21,701**	**9,557**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,09**									
	Всего:		**76,439**	**46,319**	**171,98**	**1458,883**	**0,8755**	**125,128**	**0,462**	**15,048**	**405,37**	**1127,43**	**446,578**	**29,419**	**17,198**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**58,33**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,83	0,195	98,145	0,0015	0	0,045	0	3,6	3	0,45	0	0,0195
13СД	Филе куриное отварное	90	18,54	21,69	1,44	48,6	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0,144
67	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,075	0,615	0,345	2,25	268,68	323,685	23,865	2,745	0,27
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
49СД	Чай с шиповником без сахара	200	1,316	0,044	16,4	71,32	0,09	720	0	0,08	39,6	12	12	16,8	1,64
	Итого за прием пищи:	**500**	**42,236**	**52,844**	**42,395**	**586,405**	**0,3095**	**730,735**	**0,39**	**2,42**	**351,48**	**452,435**	**294,165**	**22,665**	**4,2395**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,45**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок (зеленое яблоко без сахара)	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2	1,16
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,89**									
	Обед														
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0,006	2,88	0,012	0	3	30	0	0,24	0,882
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0,006	0,16	50,8	56,6	19,4	0,68	0,76
150	Чахохбили	90	23,07	57,38	6,525	751,95	0,18	21,217	0,855	4,208	103,36	276,12	61,245	3,51	0,6525
16СД	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3	4,5	19,05	132,15	0,06	0	0	1,68	26,67	112,29	16,365	0,585	1,905
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
50СД	Компот из красной смородины без сахара	200	0,1692	0	2,184	9,4128	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12	0,2184
	Итого за прием пищи:	**770**	**39,5242**	**69,565**	**78,919**	**1214,5978**	**0,3555**	**49,317**	**0,873**	**6,223**	**221,27**	**620,82**	**175,77**	**6,72**	**7,8919**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**48,56**									
	Всего:		**82,1602**	**122,509**	**132,914**	**1848,2028**	**0,675**	**782,052**	**1,263**	**8,643**	**580,75**	**1082,26**	**474,935**	**29,585**	**13,2914**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**73,90**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09	0
29СД	Закуска Яблоки печеные	100	0,4	0	9,8	44,37	0,01	13	0,03	0	16	11	9	2,2	0,98
36СД	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,52	8,5	19,72	238,56	0,22	0	0,02	0,88	46,6	172,24	56,54	1,94	1,972
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
39СД	Какао с молоком без сахара	200	3,54	2,816	5,318	133,44	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74	0,5318
	Итого за прием пищи:	**565**	**18,63**	**15,636**	**56,498**	**569,76**	**0,319**	**14,66**	**0,109**	**0,97**	**353,24**	**469,09**	**141,18**	**5,99**	**5,6498**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**22,78**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					1,44									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	16,38	0,492
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02	1,08
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,054	1,008	0	0,34	17,028	127,1	23,094	1,296	0,342
176	Рагу овощное № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	1,95	2,1	8,55	61,5	0,075	19,29	0,0135	0,285	46,68	59,76	25,89	1,155	0,855
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,42	0	8,918	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	0,8918
	Итого за прием пищи:	**770**	**31,995**	**19,395**	**71,348**	**657,485**	**0,3345**	**40,018**	**0,0135**	**3,212**	**154,324**	**449,804**	**180,338**	**21,936**	**7,1348**
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,29									
	Всего:		**52,625**	**35,231**	**133,646**	**1263,245**	**0,6535**	**113,878**	**0,1225**	**4,182**	**523,564**	**918,894**	**321,518**	**28,226**	**13,3646**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**50,51**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
26СД	Свекла отварная с подсолнечным маслом	60	0,86	5,1	5	69	0,11	57	0	0	216,9	125,4	245,8	8	0,5
94	Котлета мясная Деликатесная	90	14,31	18,39	8,523	256,95	0,63	0	0	0,675	28,152	226,386	33,606	2,502	0,8523
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,155	158,46	19,62	0,87	2,46
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
45СД	Чай без сахара	200	0,188	0,044	0,036	1,3	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4	0,0036
	Итого за прием пищи:	**545**	**22,468**	**29,264**	**59,819**	**590,74**	**0,813**	**57,16**	**0**	**2,475**	**283,887**	**602,126**	**348,016**	**12,792**	**5,9819**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,62**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0	0,102
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,016	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86	0,8
82	Курица запеченная с сыром	95	23,37	23,28	1,045	314,735	0,066	0,978	0,028	1,064	37,54	191,96	23,77	1,691	0,1045
15СД	Пюре из гороха с овощами	150	8,9	8,4	21,6	197,1	0,22	3,26	0,02	0,25	62,05	110,91	31,43	2,07	2,16
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0	10,92	46,688	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	775	46,215	44,305	77,325	897,468	0,4555	171,858	0,064	2,649	217,63	567,56	172,04	6,866	7,7325
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,88**									
	Всего:		**74,283**	**79,969**	**148,224**	**1604,208**	**1,3085**	**230,218**	**0,104**	**5,124**	**749,517**	**1353,69**	**548,056**	**19,858**	**14,8224**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**64,14**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	XE
	Завтрак														
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	1,35	0,03
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,0098	0,0245	0,014	0,115	34,104	23,52	2,31	0,119	0,474
34СД	Пудинг из творога с курагой с маслом	200/7	30,4	28	16,4	437,8	0,08	1,26	0,04	1,2	177	295,78	37,38	0,8	1,64
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,048	4,8306	9,029	79,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
	Итого за прием пищи:	**507**	**48,978**	**41,4106**	**40,969**	**702,38**	**0,1488**	**1,4645**	**0,233**	**1,495**	**319,624**	**519,23**	**119,8**	**2,979**	**4,0969**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,08**									
	2-ой завтрак														
24	Груша свежая	200	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45	1,23
	Доля суточной потребности в энергии, %					**2,20**									
	Обед														
132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,012	4,968	0,18	0,108	27,93	24,85	10,46	0,822	0,552
138	Суп овощной с мясом	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08	1,1
181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,027	0,288	0,32	2,394	28,84	153,387	20,43	2,034	0,27
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	139,99	4,68	3,39
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,823	0	8,51	44	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	0,851
	Итого за прием пищи:	**770**	**41,808**	**26,135**	**96,37**	**791,585**	**0,4185**	**16,916**	**0,5**	**6,077**	**180,86**	**650,527**	**304,54**	**11,281**	**9,637**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,65**									
	Всего:		**91,386**	**67,9956**	**149,639**	**1548,865**	**0,5973**	**25,8805**	**0,748**	**7,572**	**528,984**	**1193,76**	**442,34**	**17,71**	**14,9639**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**61,93**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,066	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42	0,426
12СД	Жаркое с курицей	250	18,5	25,23	26,25	406	0,225	15,7	0,05	2,325	44,4	212,425	60,975	2,75	2,625
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
41СД	Чай с с лимоном без сахара	200	0,23	0,04	0,172	2,056	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	0,0172
	Итого за прием пищи:	555	**24,1**	**26,17**	**52,342**	**539,546**	**0,334**	**24,42**	**0,23**	**2,415**	**82,54**	**341,075**	**125,245**	**4,99**	**5,2342**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,57**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок морковный без сахара	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9	1,89
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,36**									
	Обед														
31СД	Морковь отварная	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	0,768	0,492
187	Суп с чечевицей с мясом	200	8,8	5,2	12,2	133,6	0,22	0,96	0	0,16	47,24	89,64	25,14	2,12	1,22
153	Люля - кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,072	12,85	0	0,891	39,33	131,54	27,09	2,169	1,26
21СД	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,045	56,025	0	0,345	68,805	57,55	31,47	1,035	1,8
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,2	0	3,08	13,24	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48	0,308
	Итого за прием пищи:	770	**31,845**	**25,105**	**85,54**	**695,575**	**0,4425**	**175,455**	**0**	**3,763**	**212,851**	**474,674**	**187,674**	**8,157**	**8,554**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,81**									
	Всего:		**57,645**	**51,475**	**156,782**	**1319,121**	**0,7765**	**204,375**	**0,73**	**6,678**	**323,891**	**826,249**	**351,919**	**14,047**	**15,6782**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**52,74**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0,085
33СД	Запеканка из творога с маслом	150/5	23,64	12,95	15,87	348,45	0,06	2,1	0,045	1,23	124,5	201,135	23,88	0,585	1,587
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	6,39	5,44	25,23	188,4	0,09	0	0,0015	0,525	37,64	113,07	16,425	0,63	2,523
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,504	1,144	2,16	25,018	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84	0,216
	Итого за прием пищи:	572	**36,744**	**24,734**	**65,77**	**718,738**	**0,193**	**3**	**0,0465**	**1,845**	**264,22**	**469,965**	**101,595**	**3,175**	**6,577**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,74**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,8	0	17,2	76	0,12	76	0,12	0	70	34	22	0,2	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,04**									
	Обед														
30СД	Закуска Брокколи тушеная с луком	60	1,44	4,26	4,14	60,84	0,03	4,206	0	0,102	12,33	37,482	8,862	0,36	0,414
25СД	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	0,06	8,66	0,006	1,12	68,9	26	1,16	0,98
75	Рыба тушеная с овощами	110	15,18	3,52	5,61	114,29	0,033	2,926	0	3,553	31,515	127,65	20,746	0,594	0,561
184	Картофель отварной с луком и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	0,18	24,78	0	3,54	31,425	105,29	35,84	1,53	2,565
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,6	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	2,192
	Итого за прием пищи:	790	**32,555**	**28,415**	**101,86**	**797,065**	**0,3925**	**32,932**	**8,66**	**8,876**	**153,49**	**525,452**	**197,788**	**6,309**	**10,186**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,87**									
	Всего:		**71,099**	**53,149**	**184,83**	**1591,803**	**0,7055**	**111,932**	**8,8265**	**10,721**	**487,71**	**1029,42**	**321,383**	**9,684**	**18,483**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**63,65**									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992886

Владелец Балкарова Марина Матхановна

Действителен С 13.09.2025 по 13.09.2026