

Согласовано
Директор MAOY «Математического лицей»



Утверждаю
Генеральный директор ЗАО «Контакт»
Ю.Ю. Дымова



12 дневное лечебно – диетическое меню на учебный год для детей 12-18 лет с сахарным диабетом

г.Хабаровск
2022год

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с сахарным диабетом.

№ п/р	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Первый день	Завтрак														
ТТК№32	Птица тушенная с овощами	100,00	9.41	11.7	0,5	145.5	0,040	0,24	0,000	52	7,100	51,130	0,360	1,21	107,21	
ТТК№24	Макаронные изделия из твердых сортов отварные с растительным маслом	230,00	5.25	7.1	49,01	323,5	0,21	0,142	0,000	110	24.2	203.08	47.8	2,52	137,48	
ТТК№63	Сыр порциями	20,00	5,04	3,7	00	42,0	00	0,01	0,240	13	144,15	00	7,5	0,070	17,400	
ТТК№30	Чай с лимоном и заменителем сахара	200/25	0,2	00	16,0	65,0	00	00	17,260	00	8,050	9,790	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб ржаной	50,00	2,6	0,5	7.32	104	0,1	00	00	50	116.5	36	14.1	07	1,25	
	Итого	625	22,5	23,0	72.83	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300	
		Обед														
ТТК№4	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	100.	1.0	6.1	7.7	87	0,082	0,021	4.16	160	1,60	14,52	0,030	0,04	0,140	
ТТК№10	Суп из овощей	250,00	6.0	6.87	13,91	141,88	0,136	0,189	1.69	70	113,46	115,80	29,48	1,07	143,75	
ТТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	00	6,51	0,012	0,18	0,04	0,00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60	
ТТК№33	Плов с перловой крупой	190,00	16.44	17.5	42.06	327.91	00	00	0,035	0,00	1,75	29,040	0,000	0,000	40,970	
ТТК№28	Компот из кураги с заменителем сахара	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	2,80	0,80	52.8	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	15.335	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88	
	Итого	881	31,5	32,2	149,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	
		Полдник														
	Бифалайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00	
ТТК№51	Орехи в ассортименте	40,00	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,03	1,40	80	14,16	12,00	8,17	0,70	48,00	
	Фрукт	110,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00	
	Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,0	64,4	260.18	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв. /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Второй день	Завтрак														
ТК№52	Запеканка из творога с морковью	230,00	19,38	22,4	43,81	373,0	0,25	0,4	00	165	174,23	229,36	51,51	1,84	203,78	
ТК№50	Соус из кураги на заменители сахара	70,00	0,00	0,00	27,16	117,20	0,00	0,00	1,70	10	9,27	17,65	1,35	1,82	58,06	
ТК №26	Чай с заменителем сахара	200,00	00	00	16,0	65,0	0,00	00	00	0,00	00	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб ржаной	60,00	3,12	06	8,78	124,8	01	00	15,8	50	116,5	43,2	16,9	084	1,5	
	Итого	560	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300	
		Обед														
ТК№120	Салат «Морковный»	100	0,2	5,13	5,74	79	0,00	0,00	1,25	100	5,75	3,00	3,60	0,15	35,25	
ТК№17	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	7,0	7,0	12,25	151,90	0,05	0,07	1,30	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47	
ТК№37	Овощи тушеные с мясом	200,00	17,30	18,41	36,32	310,66	0,20	0,478	4,16	63	186,22	171,37	22,13	1,72	86,66	
	Сок плодоовощной б/сахара	200,00	0,00	0,00	5,0	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	201,998	
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3,36	0,96	73,92	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872	
	Хлеб ржаной	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,1	50,40	19,74	0,98	1,75	
	Итого	890	31,5	32,2	143,54	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	
		Полдник														
	Фрукт	100	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60	
ТК53	Сухофрукты- курага / припущенная/ с миндальным орехом	60	5,30	6,70	23,00	122,00	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50	
	Итого	360	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,0	64,4	277,59	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом.

п/р	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Третий день	Завтрак														
К №38	Шницель мясной	100,0	13,10	16,40	2,40	265,70	0,11	0,225	047	90	247,93	45,27	8,97	0,96	111,96	
К №54	Кабачки тушенные с гречневой группой	180,0	4,40	4,60	23,37	186,10	0,13	0,11	09	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52	
К №55	Соус томатный с овощами без сахара	25,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	16.13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30	
К №26	Чай с заменителем сахара	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	00	00	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	2,80	0,80	52,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Итого	565	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300	
		Обед														
К №119	Салат «Мозаика»	100	038	5.5	6.9	82.57	00	0,00	1.05	78	4.8	6.83	5.25	0,11	42.99	
К №13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,0	6,5	7.93	17.87	152.36	0,025	0,15	3.64	00	47.87	86.6	3.96	0,73	17	
К №35	Птица "Золотистая"	100,0	12.12	9.44	4.38	139.38	0,075	0,11	0,015	90	43	116.57	29,68	0,43	158.57	
К №22	Картофельное пюре с маслом растительным	180,0	5,12	7.78	19,32	159,49	0,15	0,18	0,19	42	44,23	0,00	0,00	0,34	47	
К №69	Компот из смеси с/фруктов с заменителем сахара	200,0	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	2,80	0,80	52,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	143.1	54,00	21,30	1,79	1,88	
	Итого	965	31,5	32,2	142.47	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	
		Полдник														
	Кефир	200,0	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00	
К №51	Орехи в ассортименте	50,00	5,30	6,70	25,80	122,00	0,06	0,04	1,20	80	15,70	24,00	11,17	1,20	48,00	
	Фрукт	100,0	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00	
	Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом.

П/Р	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Завтрак															
ГК№56	Четвертый день Каша пшеничная молочная с растительным маслом.	250,00	8.64	13.14	22.5	327.16	0,21	0,31	16.85	160	176.1	77.66	24.34	1.31	145.858	
ГК№62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67	
ГК№27	Кофейный напиток с молоком на заменители сахара	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3.36	096	63.36	174.84	0,10	0,012	00	12	38.4	164.34	36.72	2,88	1,872	
	Итого	570	22.5	23	107.26	680	0,35	0,4	17.5	225	300	300	75	4.5	300	
	Обед															
ГК№6	Салат "Здоровье"	100,00	1.7	5.4	5	78	0,03	0,03	1.13	00	42.3	29.7	7.6	014	52	
ГК№16	Суп картофельный с рыбой	250/25	8.30	10	17.36	198.5	0,16	0,15	1,69	120	62.93	157.8	29.6	0,30	58.91	
ГК№39	Жаркое по -домашнему	200	14.4	11.97	15.31	211.12	0,08	0,21	1,92	110	78.57	155.6	26.5	2.06	117.88	
ГК№58	Напиток из плодов шиповника на заменители сахара	200,00	0,2	0,00	19.8	80,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40	
	Хлеб ржаной	100,00	9.14	4.83	72.58	384.38	02	00	16.43	75	143.1	54	21.3	3.1	2.81	
	Итого	875	33.74	32.2	130.05	952	049	056	24.5	315	420	420	103	6.3	420	
	Полдник															
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65	
	Сок плодоовощной б/сахара	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40	
	Творожок без сахара	100,00	7,30	7,90	7,10	113,0	0,10	0,12	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95	
	Итого	400	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120	
	Всего		63.94	63.1	270.74	1867	096	1.1	49	630	840	840	208	12.6	840	

Лечебно – диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с сахарным диабетом

р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Пятый день	Завтрак														
	Йогурт без сахара.	200,00	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	14.35	86	5,83	0,712	41,0	
	Каша перловая с растит.маслом	180,0	11.04	16.2	57.5	350.2	0,19	0,22	00	162	00	161,01	39.53	2.91	203.44	
ТК№57	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	00	001	03	13	169.15	00	7.5	007	17.4	
ТК№63	Чай на заменители сахара	200,00	00	0,00	16	65	0,00	00	00	00	00	9,79	5,24	0,00	36,66	
ТК№26	Хлеб ржаной	60,00	3.12	06	8.78	124.8	01	00	15.8	50	116.5	43.2	16.9	084	1.5	
	Итого	660	22.5	23	85.78	680	035	033	17.5	225	300	300	75	4.5	300	
		Обед														
ТК№114	Салат «Заря»	100,00	07	6.68	7	64	00	0,00	2.74	70	2,5	4,80	2,6	0,08	23,40	
ТК№15	Борщ "Сибирский" сметаной	250,00	5.94	5.13	19.96	182.02	0,06	0,09	1,44	38	80.93	63,83	6.44	0,09	59.46	
ТК№40	Биточки мясные	100,00	12.06	11.75	10.47	142.15	0,00	0,298	0,00	80	65,42	67.97	8.11	0,23	59.5	
ТК№18	Кабачки тушеные	180,00	5.8	6.98	14.6	153.39	019	0,16	2.53	45	73.65	54.66	21.39	0,11	72.02	
	Сок плодовоовощной сахара	200,00	0,00	0,00	5,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3,36	0,96	63.36	174,84	0,1	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87	
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	0,14	0,00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	0,98	1,75	
	Итого	970	31.5	32.2	130.64	952	049	056	24.5	315	420	420	105	4.57	420	
		Полдник														
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00	
ТК№59	Сухофрукты- чернослив (припущенный)с грецким орехом	60,00	5.3	6.7	25.8	142.0	0,06	0,04	1,42	80	14,16	12,00	8,17	0,70	63,35	
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65	
	Итого	360	9	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120	
	Всего		63	64.4	254.72	1904	098	1.05	49	630	840	840	210	10.87	840	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом

№/Р	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет,эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Завтрак															
	Шестой день	200	14.02	17.45	19.9	330.4	008	016	00	110	59.7	105.5	33.11	2.79	210.54	
ГТК №60	Омлет	200,00	3.3	2.5	3.5	98	0,06	0,1	1.4	00	87.94	98	5.83	0,7	41	
	Бифалайф	200,00	1.54	1.63	28,05	106	0,07	0,05	0,57	20	12.09	58,10	16,32	0,03	46,71	
ГТК №29	Чай с молоком с заменит. сахара	200,00	1.54	1.63	28,05	106	0,07	0,05	0,57	20	12.09	58,10	16,32	0,03	46,71	
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	0,14	0,00	15,53	70	143.1	50.4	19.74	0,98	1,75	
	Итого	670	22.5	22.28	61.7	680	035	03	17.5	200	302.83	300	75	4.5	300	
	Обед															
	Салат "Свеколка"	100,0	1,22	3.5	4.3	75.7	0,025	0,040	1.38	00	32.14	28.8	8.18	0,2	85.33	
ГТК №5	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	250/20	8.03	9.12	12.27	136.3	00	005	085	27	21.13	88.94	10.4	0250	131.26	
ГТК №14	Рыба запеченная в сметанном соусе	100,00	10.0	13.4	7.24	136.05	018	014	3.04	188	48.23	29.1	7.68	015	00	
ГТК №41	Картофель отварной	180,00	4.13	4.68	30.16	180.65	0025	015	00	20	9.8	41.86	7.4	1.32	104.1	
ГТК № 25	Компот из яблок	200,00	00	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	96	
ГТК №68	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	4.48	08	63.36	190.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56	
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	098	1.75	
	Итого	1020	31.5	32.2	149.18	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.0	420	
	Полдник															
	Молоко	200,00	3.3	2.5	3.5	98	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60	
	Орехи в ассортименте	50,00	5.3	6.7	23	122	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	1.2	35,50	
ГТК №51	Фрукт	100,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Итого	350	9	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	2.1	120	
	Всего		63	63.68	249.18	1904	098	1.02	49	605	842.8	840	210	12.6	840	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с сахарным диабетом

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Седьмой день	Завтрак														
ТТК №61	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	6.9	12.2	69.7	339.4	0,23	0,382	0,00	119	78.28	234.02	18.6	1,38	165.77	
ТТК № 63	Сыр порциями	20	5.04	3.7	00	42	0,00	0,01	0,18	13	72,07	0,00	7.5	0,07	17.4	
ТТК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67	
ТТК №26	Чай с заменителем сахара	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	00	00	0,000	8,05	9,785	5,24	00	36,66	
	Хлеб ржаной	65,00	3,36	0,7	9.51	145.6	0,1	00	15.8	50	116.5	43.2	16.9	098	1,5	
	Итого	585	22,5	23,0	95.61	680,0	0,35	0,4	15.98	225	300,0	300,0	55.18	2.65	300	
		Обед														
ТТК №177	Салат « Весна»	100,00	1.017	5.07	9.14	97	0,00	0,00	1,25	117	5,75	3,20	3,20	0,15	35,25	
ТТК №12	Суп лапша (из твердых сортов пшеницы) с птицей	250/10	6.4	7,00	12.07	119.25	0,05	0,07	00	51	11.23	38.75	9.02	0,37	92,47	
ТТК №125	Рагу с мясом	200,00	16,143	18.42	16.29	288,41	0,20	0,54	3.65	40	116.5 2	159.71	20.55	0,61	137,528	
ТТК № 69	Компот из смеси сухофруктов на заменители сахара	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	3,17	20	105,0 0	0,00	14,21	0,50	151,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3,36	0,96	63.36	174,84	0,1	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872	
	Хлеб ржаной	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	143.1	54,00	21,30	1,79	1,88	
	Итого	905	31,5	32,2	142.06	952,0	0,49	0,62	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	
		Полдник														
	Сок плодовоовощной б/сахара	200,00	0,00	0,00	11,80	92	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60	
ТТК №33	Сухофрукты- курага (припущенная)с миндальным орехом	70,00	8,60	9,20	17,50	128	0,10	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,40	19,80	
	Фрукт	100,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60	
	Итого	370	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,0	64,4	275.97	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с сахарным диабетом

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Восьмой день														
	Завтрак														
ТТК№52	Запеканка из творога с морковью	225,0	19,04	22,3	33,27	352,2	0,25	0,4	00	165	174,23	239,36	51,51	1,7	211,22
ТТК№50	Соус из кураги на заменители сахара	65,0	0,00	0,00	27,16	117,20	0,00	0,00	4,07	10	9,27	7,65	1,35	1,82	50,62
ТТК№26	Чай на заменители сахара	200,00	0,1	0,00	16,00	65,00	0,00	00	00	0,00	00	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб ржаной/	65,00	3,36	07	9,51	145,6	0,10	00	15,8	50	116,5	43,2	16,9	098	1,5
	Итого	555	22,5	23,0	85,94	680,0	0,35	0,4	19,87	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300
	Обед														
ТТК№ 117	Салат « Пестрый»	100,0	0,90	3,5	8,45	79	00	0,012	1,08	110	1,40	13,58	0,025	0,10	0,125
ТТК№11	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250,00	6,56	11,05	27,38	186,26	0,089	0,177	4,63	25	64,87	44,08	10,645	0,080	155,65
ТТК№42	Рыба запеченная по-гречески	110,00	11,66	6,6	6,76	105,25	0,011	0,179	0,365	63	112,0	130	26,31	0,220	124,473
ТТК№21	Картофельное пюре с растительным маслом	180,00	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,180	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34	56,40
	Сок плодовоовощной	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3,36	0,96	63,36	156,0	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржаной	75,00	3,90	0,75	10,98	176,00	0,14	0,00	16,435	75	143,1	54,00	21,30	1,79	1,88
	Итого	985	31,5	32,2	152,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
	Полдник														
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
ТТК№51	Орехи в ассортименте	50,00	5,30	6,70	25,80	147,70	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,90	5,61	0,80	48,73
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67
	Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
	Всего		63,0	64,4	276,29	1904,0	0,98	1,12	51,37	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом

№	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Завтрак															
	Девятый день															
ТК №43	Голубцы ленивые в сметанном соусе	100,00	13.85	17.17	12.54	197.06	0,05	0,295	00	85	167.4 9	47.9	5.1	1,77	93.9	
ТК №23	Гречка отварная	200,00	5,29	5,13	66.7	247,34	0,2	0,105	00	90	0.01	195.	43	1.75	167.94	
ТК №126	Чай с молоком	200	00	0,00	5	90,00	0,00	0,0	1.8	0,00	16	14	10	0,00	36,66	
	Хлеб ржаной.	65,00	3.36	0,7	9.51	145.6	0,1	00	15.8	50	116.5	43.2	16.9	098	1,5	
	Итого	565	22,5	23,0	93.75	680,0	0,35	0,4	17,6	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300	
	Обед															
ТК №6	Салат «Здоровье»	100,00	1.7	5.4	5.0	78	0,03	0,03	1.13	00	42.13	29.7	7.6	0,14	52	
ТК №62	Суп картофельный с бобовыми	250	6.8	7,4	22,36	198.36	0,12	0,14	1,69	120	45,70	66.0	16,86	0,31	63,28	
ТК №44	Запеканка картофельная с мясом	200	16,00	17.74	18.42	265	0,1	0,38	3.89	113	136,6 3	95,02	20,20	2,37	99.41	
ТК №63	Компот из чернослива на заменители сахара	200,00	0,00	0,00	24.89	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3.36	0,96	63.36	174.84	0,10	0,01	0,00	12	38.4	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,1 0	50,40	19,74	0,98	1,75	
	Итого	890	31,5	32,2	144,28	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	
	Полдник															
ТК №64	Бифилайф	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0	
	Сухофрукты- яблоки (припущенный)с фундуком	60,00	5,30	6,70	23,00	122,00	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,888	40,1	
	Фрукт	100,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Итого	360	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,0	64,4	276.3	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценност ь	Витамины				Минеральные вещества									
						г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																			
Десятый день																			
№108 Каша пшеничная молочная с яблоком	250,00	8.64	13.3	64.1	356.4	017	0322	086	102	73.4	191.6	41.32	3.21	145.98					
№62 Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67					
№27 Кофейный напиток с молоком на заменители сахара	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60					
Хлеб ржаной.	70,0	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	098	1.75					
Итого	570	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	302	300	75	4.5	300					
Обед																			
№120 Салат Морковный»	100	02	5.13	5.74	79	00	00	3.29	100	5.75	3.0	3.6	0.15	35.25					
№9 Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	250,0	5.83	8.1	23.94	167.53	0,025	0,26	1,54	00	69.9	82.0	5.46	0,45	21.47					
№45 Поджарка из филе птицы	100,0	16.7	11.31	00	182.86	0,115	0,014	00	68	46.8	18.62	9.91	0,47	32.14					
№129 Картофель запеченный	180,0	1.85	6.72	20.13	122.66	0,13	0114	063	107	9.05	86.75	20.02	067	127.67					
№28 Компот из кураги на заменители сахара	200,0	0,16	0,00	21,60	79.51	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10					
Хлеб пшеничный йодированный	70,0	3.36	096	63.36	174.84	0,10	0,012	0,00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87					
Хлеб ржаной.	65,0	3.36	07	9.51	145.6	0,1	0,00	15.8	50	116.5	43.2	16.9	0,98	1.5					
Итого	965	31.5	32.92	144.28	952	049	056	24.5	315	420	422.81	113.61	6.3	420					
Полдник																			
Сок плодовоовощной без сахара	200,0	0,00	0,00	10.8	92,0	00	00	1.8	00	16.0	79.92	14.99	0,7	45.6					
Орехи в ассортименте	70,00	8.6	9.2	21	128	0,1	0,14	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.8					
Фрукт	100,0	0,40	-	7,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20.6					
Итого	370	9.0	9.2	38.8	272	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120					
Всего		63	65.12	278.8	1904	098	1.12	49.0	630	842	842.8	218.6	12.6	840					

Лечебное- диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с сахарным диабетом

№	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества								
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Одиннадцатый день																		
	Завтрак																		
ТТК № 127	Сырники из творога с соусом из кураги	100	8.55	10.84	8.5	186.0	0,01	0,09	094	10	117.35	87.52	7.5	1.57	132.06				
ТТК № 24	Макаронные изделия (твердых сортов пшеницы) отварные с растительным маслом	200,00	5.25	7.1	40.99	242.36	0,13	0,26	0,00	125	24.2	103.98	35.3	1.92	119.48				
ТТК № 31	Какао с молоком на заменители сахара	200,00	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	16.95	58,10	16,32	0,03	46,71				
	Хлеб ржаной.	70,00	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.9 9	70	143.1	50.4	15.88	098	1.75				
	Итого	570,00	23.8	23.0	87.79	680	035	04	17.5	225	301.6	300	75	4.5	300				
	Обед																		
ТТК № 128	Салат «Овощной»	100	0,8	5.08	5.44	73	00	00	1.25	00	5.75	3.0	3.6	0,15	35.25				
ТТК № 15	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5.94	5.13	19.96	182.02	008	009	1.44	38	78.56	63.83	6.44	009	59.46				
ТТК № 107	Ежики мясные	100,00	6.15	11.39	10.44	138.0	0,03	0,21	2,13	190	83.02	57.87	11.71	0,64	23.7				
ТТК № 20	Пюре гороховое	180,00	11.35	9.78	22.51	141.14	0,14	0,25	0,00	0,00	45,17	62.96	15.23	0,65	201.84				
ТТК № 124	Компот из яблок с мандарином	200,00	0,00	0,00	21,60	87.00	0,00	0,00	3.24	0,00	26.0	14,00	10,00	0,10	96,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3.36	0,96	63.36	174.84	0,10	0,012	0,00	12	38.4	164.34	36.72	2,88	1,87				
	Хлеб ржаной.	75,00	3.9	0,75	10.98	156.0	0,14	0,00	16.44	75	143.1	54,00	21.3	1.79	1,88				
	Итого	975	31.5	32.2	154.29	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420				
	Полдник																		
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00				
ТТК № 3	Сухофрукты- курага (припущенная) с миндальным орехом	55,00	4.9	6.7	25.8	122.0	006	003	1.4	80	14.16	12.0	8.17	07	48.0				
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00				
	Итого	355	9.0	9.2	38.3	272.0	0,14	0,16	7.0	90	120,0	120,0	30.0	1,8	120.0				
	Всего		64.3	64.4	280.38	1904.0	098	1.12	49.0	630	840.6	840.0	210.0	12.6	840.0				

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с сахарным диабетом .

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
						В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в./сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Двенадцатый день															
Завтрак															
№ 65	Каша молочная гречневая .	250,00	8.36	13.4	42.39	356.4	017	025	086	102	76	191.6	41.32	3.21	145.98
№ 62	Яйцо вареное	1/50	7,0	6,4	04	88	0,02	0,08	0,00	43	25.1	13.0	6.94	0,22	78,67
№ 27	Кофейный напиток с молоком на заменители сахара	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	098	1.75
	Итого	570	22.5	23.0	74.04	680	035	04	17.5	225	304.6	300	75	4.5	300
Обед															
К №7	Салат «Витаминный»	100,00	1,60	4,0	8,9	81,7	0,025	0,03	0,50	00	7,4	16,6	4,98	0,78	29,15
К №8	Суп картофельный с фасолью	250,00	7,55	7,14	21,1	159,13	0,115	0,1	0,17	133	14,62	53,9	4,76	0,29	161,1
К №66	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60
К №46	Поджарка из рыбы	110,00	8.34	10.69	7.3	138	0,085	0,14	3,44	100	129,11	17,1	18,97	0,87	53,53
К №19	Капуста тушеная	180,00	6.65	8.65	7.72	133.78	0,015	0,12	3,59	00	77,11	68,64	13,26	0,42	0,00
К №67	Компот из груш	200,00	00	0,00	21,6	117,00	0,00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	141
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3.36	096	63.36	174.84	01	0012	00	12	38	164.34	36.5	2.88	1.872
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	098	1.75
	Итого	985	31.5	32.2	140.23	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420
Полдник															
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок плодовоовощной	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ГТК №51	Орехи в ассортименте	70,00	8.6	9.2	11.9	155.7	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95
	Итого	370	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120
	Всего		63.0	64.4	252.57	1904	098	1.12	49	630	844.6	840.0	210.0	12.6	840.0

Пропнуровано

Пронумеровано

12 листов

Генеральный директор

ЗАО «Контакт»



15.08.2013 Ю.Ю. Дьмова