Примерное десятидневное цикличное меню  
по организации питания детей, страдающих диабетом

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник

1 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,03 | Каша геркулесовая вязкая | 200 | 8,45 | 6,14 | 32,1 | 217,46 | 0,18 | 1,38 | 21,2 |  | 155,1 | 239,36 | 72,21 | 1,72 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,55 | 1,62 | 2,38 | 30,3 | 0,02 | 0,71 | 10,2 |  | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | | 12,77 | 9,03 | 58,92 | 368,03 | 0,34 | 13,64 | 31,43 |  | 261,71 | 365,38 | 106,09 | 5,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно. | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118,5 | 153 | 7 | 920 |  | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 98,04 | Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом | 25/250/1 | 6,46 | 8,15 | 11,97 | 147,07 | 0,07 | 11,55 | 11,08 |  | 46,5 | 79,74 | 25,06 | 0,98 |
| 295,13 | Котлеты рубленые из цыплят... | 100 | 13,23 | 8,59 | 12,66 | 180,87 | 0,06 | 0,7 | 31,8 |  | 23,1 | 61,24 | 14,44 | 1,09 |
| 199,02 | Пюре гороховое (для диет) | 180 | 19,67 | 6,47 | 40,26 | 298,75 | 0,42 |  |  |  | 91,8 | 194,19 | 80,08 | 6,14 |
|  | Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,49 | 7,48 | 0,01 | 40,8 |  |  | 16,03 | 6,73 | 8,25 | 0,27 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 45,42 | 32,91 | 94,12 | 855,15 | 153,66 | 60,05 | 963,48 |  | 239,43 | 473,7 | 171,03 | 11,52 |
| Итого за день | | | 58,19 | 41,94 | 153,04 | 1223,18 | 154 | 73,69 | 994,91 |  | 501,14 | 839,08 | 277,12 | 17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

2 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 212,04 | Омлет с колбасой. | 200 | 21,46 | 31,11 | 2,99 | 377,79 | 0,14 | 0,3 | 317,68 |  | 137,91 | 335,3 | 28,88 | 3,78 |
| 376,12 | Чай без сахара. | 200 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,79 |  | 0,05 |  |  | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 0,06 | 38 | 10 |  | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 24,73 | 32,21 | 25,16 | 489,45 | 0,31 | 38,35 | 327,68 |  | 204,57 | 421,42 | 58,12 | 5,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,01 | Салат из свеклы отварной.. | 100 | 1,41 | 6,08 | 7,94 | 92,12 | 0,02 | 7,76 |  |  | 41,46 | 40,41 | 20,29 | 1,36 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 | 2,39 | 6,62 | 20,55 | 151,34 | 0,1 | 8,47 | 10 |  | 40,22 | 79,47 | 29,52 | 1,03 |
| 280 | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом | 75/30 | 9,01 | 8,6 | 13,02 | 165,52 | 0,04 | 0,63 | 7,52 |  | 14,9 | 95,23 | 13,01 | 1,53 |
| 302,03 | Каша пшеничная. | 180 | 4,87 | 6,71 | 28,15 | 192,47 | 0,13 |  |  |  | 21,39 | 100,07 | 36,3 | 1,19 |
| 348,03 | Компот из кураги без сахара + С витаминизация | 200 | 1,04 | 0,06 | 10,2 | 45,5 | 0,02 | 0,8 |  |  | 41,9 | 29,2 | 23,2 | 0,64 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 22,68 | 28,79 | 99,9 | 749,43 | 0,41 | 17,66 | 18,12 |  | 180,87 | 439,18 | 150,52 | 8,09 |
| Итого за день | | | 47,41 | 6112 | 5,06 | 1238,88 | 0,72 | 56,01 | 345,8 |  | 385,44 | 860,6 | 208,64 | 13,48 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

3 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 |  | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 |  | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 290 | Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом | 80/30 | 26,23 | 4,25 | 2,92 | 154,85 | 0,07 | 2,58 | 98,92 |  | 25,04 | 161,5 | 87,7 | 1,56 |
| 203,02 | Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы.... | 180 | 6,6 | 6,13 | 40,99 | 245,53 | 0,07 |  |  |  | 19,8 | 42,67 | 13,3 | 0,96 |
| 377,01 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,16 | 0,03 | 0,24 | 1,87 |  | 2,85 |  |  | 14,46 | 5,66 | 5,08 | 0,45 |
| 338 | Груша свежая (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 |  |  | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | | 39,71 | 15,57 | 69,09 | 575,33 | 0,29 | 10,54 | 130,42 |  | 98,45 | 380,83 | 140,33 | 6,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 760,01 | Зелёный горошек порционно, | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 34,9 | 0,1 | 10 |  |  | 20 | 62 | 21 | 0,7 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 | 1,95 | 6,49 | 10,12 | 106,69 | 0,06 | 18,82 | 10,02 |  | 52,35 | 51,78 | 23,92 | 0,78 |
| 274,07 | Зразы из говядины с луком и яйцом | 100 | 11,79 | 12,85 | 13,97 | 218,69 | 0,05 | 1,51 | 23,77 |  | 42,96 | 145,08 | 20,31 | 2,14 |
| 312,02 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 6,62 | 17,12 | 142,94 | 0,17 | 6,22 | 5,68 |  | 50,46 | 98,69 | 33,75 | 1,21 |
| 349,01 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200 | 0,06 |  | 2,9 | 11,84 |  | 0,4 |  |  | 53,85 | 15,4 | 8,1 | 1,2 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 24,58 | 26,88 | 70,65 | 617,54 | 0,48 | 36,95 | 40,07 |  | 240,62 | 467,75 | 135,28 | 8,37 |
| Итого за день | | | 64,29 | 42,45 | 139,74 | 1192,87 | 0,77 | 47,49 | 170,49 |  | 339,07 | 848,58 | 275,61 | 14,85 |

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

4 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 |  | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 |  | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 219,04 | ..Сырники из творога со сметаной | 200/20 | 38,01 | 33,03 | 25,29 | 550,47 | 0,13 | 0,56 | 150 |  | 334,42 | 464,31 | 47,77 | 1,42 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,55 | 1,62 | 2,38 | 30,3 | 0,02 | 0,71 | 10,2 |  | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | | 46,28 | 39,91 | 52,11 | 752,75 | 0,31 | 12,93 | 191,73 |  | 441,18 | 880,33 | 89,9 | 5,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,02 | 7 |  |  | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102,06 | Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет) | 250/1 | 5,27 | 4,61 | 21,61 | 149,01 | 0,2 | 6,38 |  |  | 42,95 | 88,37 | 37,42 | 2,06 |
| 291,04 | Плов с перловой крупой с цыплятами | 50/200 | 21,73 | 15,47 | 46,74 | 413,11 | 0,13 | 5,24 | 50,48 |  | 48,93 | 321,59 | 86,41 | 2,39 |
|  | Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,49 | 7,48 | 0,01 | 40,8 |  |  | 16,03 | 6,73 | 8,25 | 0,27 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 31,86 | 20,98 | 91,78 | 683,38 | 0,46 | 59,42 | 51,08 |  | 145,91 | 541,49 | 174,28 | 7,56 |
| Итого за день | | | 78,14 | 60,89 | 143,89 | 1436,13 | 0,77 | 72,35 | 242,81 |  | 587,09 | 221,81 | 264,18 | 12,85 |

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

5 день Неделя: 1 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Говядина тушеная в соусе | 75/30 | 21,49 | 16,51 | 1,36 | 239,99 | 0,05 | 0,17 | 0,03 |  | 16,19 | 212,03 | 26,75 | 3,21 |
| 302,06 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,01 | 46,22 | 297,77 | 0,25 |  |  |  | 28,12 | 242,65 | 163,49 | 5,47 |
| 376,12 | Чай без сахара. | 200 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,79 |  | 0,05 |  |  | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Завтрак | | | 35,06 | 25,62 | 70,35 | 652,22 | 0,45 | 60,22 | 0,03 |  | 109,97 | 546,8 | 221,48 | 10,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 0,06 | 25 |  |  | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 795,01 | Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет) | 25/250/1 | 6,76 | 5,37 | 14,8 | 134,57 | 0,1 | 9,39 | 11,04 |  | 35,59 | 90,16 | 31,22 | 1,22 |
| 298 | Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом. | 200/15 | 16,58 | 9,78 | 10,74 | 197,3 | 0,07 | 17,57 | 20,51 |  | 7921 | 2,38 | 42,84 | 3,05 |
| 378,03 | Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация | 200 | 0,11 | 0,04 | 7,78 | 31,92 |  | 2,99 |  |  | 15,66 | 9,12 | 5,05 | 0,12 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 28,51 | 16,11 | 57,16 | 487,67 | 0,33 | 54,95 | 32,15 |  | 165,25 | 432,46 | 127,31 | 7,63 |
| Итого за день | | | 63,57 | 41,73 | 127,51 | 1139,89 | 0,78 | 115,17 | 32,18 |  | 275,22 | 979,26 | 348,79 | 18,12 |

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник

6 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | • 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Ветчина порционно | 30 | 6,78 | 6,27 |  | 83,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173,03 | Каша геркулесовая вязкая | 200 | 8,45 | 6,14 | 32,1 | 217,46 | 0,18 | 1,38 | 21,2 |  | 155,1 | 239,36 | 72,21 | 1,72 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,55 | 1,62 | 2,38 | 30,3 | 0,02 | 0,71 | 10,2 |  | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | | 19,55 | 15,3 | 58,92 | 451,58 | 0,34 | 13,64 | 31,43 |  | 261,71 | 365,38 | 106,09 | 5,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 760,01 | Зелёный горошек порционно, | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 34,9 | 0,1 | 10 |  |  | 20 | 62 | 21 | 0,7 |
| 82,1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа (для диет) | 250/5/1 | 1,8 | 5,66 | 10,7 | 100,94 | 0,05 | 10,13 | 5,06 |  | 51,25 | 51,74 | 25,9 | 1,11 |
| 256 | Котлеты рыбные "Любительские". | 100/5 | 9,97 | 8,08 | 5,92 | 136,28 | 0,05 | 0,75 | 64,58 |  | 32,61 | 124,37 | 20,25 | 0,69 |
| 203,02 | Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы.... | 180 | 6,6 | 6,13 | 40,99 | 245,53 | 0,07 |  |  |  | 19,8 | 42,67 | 13,3 | 0,96 |
| 766,02 | Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара) | 200 | 0,16 | 0,04 | 2,12 | 9,48 | 0,01 | 3 |  |  | 17,75 | 6 | 7,5 | 0,1 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 25,59 | 20,83 | 86,27 | 629,61 | 0,38 | 23,88 | 70,24 |  | 162,41 | 381,58 | 116,15 | 5,9 |
| Итого за день | | | 45,14 | 36,13 | 145,19 | 1081,19 | 0,72 | 37,52 | 101,67 |  | 424,12 | 746,96 | 222,24 | 11,38 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

7 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 |  | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 |  | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 288 | Цыплята отварные. | 100 | 24,56 | 16 | 0,34 | 243,6 | 0,07 | 3,3 | 57,6 |  | 59,9 | 135,91 | 24,09 | 1,57 |
| 310,02 | Картофель отварной . | 180 | 3,46 | 0,71 | 20,54 | 102,39 | 0,18 | 25,2 |  |  | 26,34 | 94,84 | 36,66 | 1,41 |
| 376,12 | Чай без сахара. | 200 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,79 |  | 0,05 |  |  | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338 | Груша свежая (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 |  |  | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | | 34,84 | 21,9 | 45,85 | 519,86 | 0,4 | 33,66 | 89,1 |  | 137,05 | 405,87 | 99,24 | 6,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62,02 | Салат из моркови (без сахара) | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 33,7 | 0,06 | 5 |  |  | 27 | 55 | 38 | 0,7 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 | 7,55 | 11,21 | 20,55 | 213,29 | 0,12 | 8,74 | 22 |  | 44,42 | 127,47 | 35,22 | 1,42 |
| 268 | Биточки из говядины. | 100 | 13,13 | 9,64 | 14,81 | 198,52 | 0,05 | 0,7 | 3,8 |  | 18,51 | 128,74 | 17,04 | 2,29 |
| 143,02 | Рагу из овощей с соусом\_ | 180 | 3,39 | 8,84 | 17,81 | 164,36 | 0,08 | 12,05 | 13,6 |  | 62,69 | 79,89 | 34,61 | 1,14 |
| 349,01 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200 | 0,06 |  | 2,9 | 11,84 |  | 0,4 |  |  | 53,85 | 15,4 | 8,1 | 1,2 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 29,39 | 30,51 | 83,01 | 724,19 | 0,41 | 26,89 | 40 |  | 227,47 | 501,3 | 161,17 | 9,09 |
| Итого за день | | | 64,23 | 52,41 | 128,86 | 1244,05 | 0,81 | 60,55 | 129,1 |  | 364,52 | 907,17 | 260,41 | 15,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

8 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | . 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 240,05 | Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара) | 185/20 | 27,49 | 25,54 | 14,5 | 397,85 | 0,09 | 2,74 | 149,04 |  | 249,14 | 345,31 | 37,18 | 2,25 |
| 377,01 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,16 | 0,03 | 0,24 | 1,87 |  | 2,85 |  |  | 14,46 | 5,66 | 5,08 | 0,45 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Завтрак | | | 30,92 | 26,64 | 37,48 | 513,39 | 0,24 | 65,59 | 149,04 |  | 317,6 | 438,97 | 69,26 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,02 | 7 |  |  | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102,07 | Суп картофельный с фасолью зеленью укропа (для диет) | 250/1 | 1,39 | 4,23 | 11,46 | 89,47 | 0,06 | 6,88 |  |  | 32,55 | 48,77 | 22,42 | 0,82 |
| 258 | Мясо говядины духовое | 96/180 | 31,69 | 27,35 | 21,28 | 458,03 | 0,19 | 9,77 |  |  | 42,38 | 366,53 | 68,52 | 5,37 |
| 646,03 | Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара) | 200 | 0,04 | 0,02 | 1,74 | 7,33 |  | 2,86 |  |  | 16,29 | 5,5 | 6,92 | 0,42 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 37,78 | 32,42 | 56,42 | 668,61 | 0,37 | 26,51 | 0,6 |  | 129,22 | 545,6 | 140,06 | 9,45 |
| Итого за день | | | 68,7 | 59,06 | 93,9 | 1182 | 0,61 | 92,1 | 149,64 |  | 446,82 | 984,57 | 209,32 | 13,55 |

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

9 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | • 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 |  | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 |  | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 295,13 | Котлеты рубленые из цыплят... | 100 | 13,23 | 8,59 | 12,66 | 180,87 | 0,06 | 0,7 | 31,8 |  | 23,1 | 61,24 | 14,44 | 1,09 |
| 199,02 | Пюре гороховое (для диет) | 180 | 19,67 | 6,47 | 40,26 | 298,75 | 0,42 |  |  |  | 91,8 | 194,19 | 80,08 | 6,14 |
| 376,12 | Чай без сахара. | 200 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,79 |  | 0,05 |  |  | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 0,06 | 38 | 10 |  | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 40,12 | 20,15 | 75,09 | 642,99 | 0,67 | 38,86 | 73,3 |  | 181,71 | 431,55 | 132,01 | 8,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,16 | 6,78 | 123,6 | 0,04 | 8,48 |  |  | 29,58 | 42,4 | 18,88 | 0,82 |
| 102,04 | Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом | 14/250/1 | 7,8 | 6,57 | 21,46 | 176,17 | 0,21 | 6,75 | 2,8 |  | 43,88 | 107,34 | 39,35 | 2,39 |
| 829,02 | Бигус с сосисками. | 75/150 | 9,2 | 16,48 | 14,27 | 242,2 | 0,08 | 25,4 | 0,07 |  | 106,69 | 132,06 | 38,36 | 2,13 |
| 349,01 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200 | 0,06 |  | 2,9 | 11,84 |  | 0,4 |  |  | 53,85 | 15,4 | 8,1 | 1,2 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 22,28 | 33,93 | 65,45 | 656,29 | 0,43 | 41,03 | 3,47 |  | 255 | 392 | 132,89 | 8,88 |
| Итого за день | | | 62,4 | 54,08 | 140,54 | 1299,28 | 1,1 | 79,89 | 76,77 |  | 436,71 | 823,55 | 264,9 | 17,83 |

*л*

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

10 день Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­  тическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | . 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 800,02 | Котлеты Янтарные | 100 | 13,51 | 9,19 | 10,34 | 178,11 | 0,05 | 1,4 | 23,8 |  | 28,84 | 155,66 | 25,11 | 2,47 |
| 302,07 | Каша пшеничная рассыпчатая.. | 180 | 7,87 | 6,74 | 45,49 | 274,1 | 0,21 |  |  |  | 30,5 | 160,79 | 58,4 | 1,9 |
| 533,0 | Чай со смородиной(без сахара) | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,36 | 2,15 |  | 9,43 |  |  | 13,23 | 4,02 | 5,01 | 0,31 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,87 | 14,64 | 75,87 | 0,11 |  |  |  | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 24,26 | 17,23 | 80,63 | 574,63 | 0,4 | 22,38 | 23,83 |  | 108,57 | 396,47 | 111,52 | 7,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,45 | 5,08 | 8,61 | 85,96 | 0,02 | 24,29 |  |  | 45,16 | 29,47 | 16,47 | 0,57 |
| 758 | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа | 12,5/250/1 | 4,9 | 4,67 | 19,91 | 141,27 | 0,13 | 13 |  |  | 32,79 | 106,88 | 36,35 | 1,29 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины.. | 100/50 | 26,88 | 18,64 | 3,23 | 288,2 | 0,05 | 0,47 | 0,07 |  | 24,98 | 215,91 | 32,48 | 3,65 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 10,26 | 7,29 | 46,31 | 291,89 | 0,25 |  | 25,2 |  | 29,63 | 244,49 | 163,53 | 5,49 |
| 797,02 | Налиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара) | 200 | 0,05 | 0,02 | 0,35 | 1,78 |  | 1,43 |  |  | 10,92 | 1,05 | 3,56 | 0,06 |
| 761 | Ржаной хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 102,48 | 0,1 |  | 0,6 |  | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
| Итого за Обед | | | 47,5 | 36,42 | 98,45 | 911,58 | 0,55 | 39,19 | 25,87 |  | 164,48 | 692,6 | 280,59 | 13,4 |
| Итого за день | | | 71,76 | 53,65 | 179,08 | 1486,21 | 0,95 | 61,57 | 49,7 |  | 273,05 | 089,0" | 392,11 | 21,38 |