МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,08 | Омлет натуральный | 150 | 15,76 | 17,02 | 2,82 | 227,67 | 0,1 | 0,56 | 306,62 | 1,79 | 121,71 | 258,12 | 20,16 | 2,96 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 3,33 | Хлеб ржаной с сыром | 30/20 | 6,7 | 5,62 | 13,44 | 133 | 0,03 | 0,14 | 47,6 | 0,08 | 205,4 | 120 | 17,0 | 1,01 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 23,09 | 23,24 | 30,96 | 431,17 | 0,18 | 15,70 | 361,72 | 2,17 | 351,11 | 394,62 | 50,66 | 7,27 | 3,00 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,01 | 2,1 | 0,9 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | |
| 65,36 | Суп с гречневой крупой | 250 | 2,21 | 6,43 | 11 | 111,34 | 0,08 | 5,25 | 700,2 | 2,86 | 29,66 | 49,17 | 38,64 | 1,25 | |
| 96,35 | Гуляш из отварного мяса | 30/30 | 9,25 | 10,79 | 1,12 | 138,6 | 0,04 | 1,4 | 123,3 | 1,55 | 12,49 | 95,48 | 14,63 | 1,46 | |
| 138,01 | Картофельное пюре | 130 | 2,86 | 4,4 | 19,15 | 128,33 | 0,14 | 22,51 | 28,6 | 0,2 | 46,02 | 84,33 | 29,00 | 1,10 | |
| 284,1 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,07 | | 0,07 | 0,07 | 0 | 3,99 | 0,14 | 0,01 | | 1,54 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | | 5,4 | 0 | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 16,07 | 21,99 | 45,35 | 444,64 | 0,30 | 35,25 | 853,09 | 4,61 | 98,67 | 239,52 | 92,47 | 4,83 | 4,5 |
| **Итого за день** | | | 39,16 | 45,23 | 76,31 | 875,81 | 0,48 | 50,95 | 1214,81 | 6,78 | 449,78 | 634,14 | 143,13 | 12,10 | 7,50 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 130/4 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | 0,14 | | 18,65 | 0,3 | 10,04 | 98,05 | 65,15 | 2,21 | |
| 7,1 | Яйцо отварное | 1 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 | 0,04 | | 140,4 | 0,32 | 29,7 | 103,68 | 6,48 | 1,35 | |
| 282,08 | Чай . | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 3,32 | Хлеб ржаной с сыром | 30/10 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 | 0,03 | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 105,4 | 60 | 11,5 | 0,94 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,89 | 16,94 | 51,63 | 441,82 | 0,29 | 15,67 | 190,35 | 0,96 | 288,14 | 278,23 | 110,63 | 7,90 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,06 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 0,69 | 8,10 | 2,48 | 86 | 0,03 | 11,0 | 43,52 | 3,78 | 15,34 | 18,08 | 12,18 | 0,54 | |
| 65,40 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 250/10 | 2,02 | 5,75 | 8,25 | 93,89 | 0,06 | 20,02 | 378,0 | 1,92 | 42,83 | 39,77 | 20,91 | 0,69 | |
| 108,2 | Филе грудки отварное | 80 | 18,9 | 16,21 | 0,93 | 223,94 | 0,09 | 2,65 | | | 21,22 | | 20,32 | 1,4 | |
| 465,06 | Каша полтавская вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,11 | 25,53 | 156,43 | 0,1 | | 23 | 0,73 | 19,14 | 99,38 | 22,68 | 1,68 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 27,43 | 34,47 | 50,63 | 623,66 | 0,32 | 33,71 | 444,02 | 6,43 | 103,93 | 157,23 | 82,09 | 5,18 | 4,0 |
| **Итого за день** | | | 46,32 | 51,41 | 102,26 | 1065,48 | 0,61 | 49,38 | 634,37 | 7,39 | 392,07 | 435,46 | 192,72 | 13,08 | 9,00 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 136,49 | Сырники из творога | 110 | 22,75 | 8,81 | 12,99 | 226,16 | 0,07 | 0,5 | 41,25 | 1,79 | 170,06 | 236,5 | 25,65 | 0,68 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | |
| 3,28 | Хлеб ржаной с маслом | 30/10 | 1,55 | 7,55 | 13,57 | 129,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 0 | 6 | 0,89 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,9 | 17,0 | 41,3 | 425,8 | 0,2 | 15,5 | 48,8 | 2,1 | 201,9 | 253,0 | 45,2 | 4,9 | 4,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,04 | Помидоры свежие | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 12,5 | 66,5 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 | |
| 56,51 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,89 | 6,63 | 6,64 | 94,92 | 0,05 | 21,36 | 549,8 | 2,39 | 47,18 | 37,22 | 22,56 | 0,73 | |
| 80,37 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70/35 | 14,1 | 4,9 | 2,05 | 109,39 | 0,11 | 3,02 | | | 44,57 | | 55,61 | 0,93 | |
| 470,13 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,3 | 1,05 | |
| 282,08 | Чай | 200 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 22,36 | 16,79 | 49,03 | 440,61 | 0,38 | 36,88 | 639,93 | 2,90 | 118,42 | 139,10 | 125,47 | 4,03 | 4 |
| **Итого за день** | | | 47,26 | 33,75 | 90,29 | 866,37 | 0,53 | 52,38 | 688,68 | 4,99 | 320,28 | 392,10 | 170,62 | 8,90 | 8,00 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429,35 | Каша Артек молочная вязкая с маслом | 130/4 | 5,42 | 5,29 | 25,25 | 170,81 | 0,12 | 0,81 | 31,73 | 0,59 | 91,42 | 147,06 | 28,39 | 1,62 | |
| 600 | Филе грудки, припущенное в молочном соусе | 40/40 | 11,19 | 13,02 | 4,3 | 178,55 | 0,06 | 1,34 | | | 38,7 | | 14,07 | 0,83 | |
| 284,1 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,07 | | 0,07 | 0,07 | | 3,99 | 0,14 | 0,01 | | 1,54 | | | |
| 3,3 | Хлеб ржаной с маслом | 30/10 | 1,55 | 7,6 | 13,57 | 129 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 0 | 6 | 0,89 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,83 | 26,46 | 57,89 | 549,03 | 0,26 | 21,14 | 39,37 | 0,90 | 161,92 | 165,10 | 61,96 | 6,64 | 4,00 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,01 | 2,1 | 0,9 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | |
| 129,28 | Суп гороховый | 250 | 8,35 | 4,82 | 22,6 | 167,79 | 0,33 | 4,2 | 600,74 | 2,14 | 66,38 | 138,31 | 55,21 | 3 | |
| 96,46 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 15,05 | 17,67 | 1,85 | 226,61 | 0,06 | 2,31 | 205,4 | 2,57 | 20,63 | 155,34 | 23,92 | 2,38 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130/4 | 7,84 | 4,95 | 35,45 | 217,4 | 0,27 | | 19,24 | 0,54 | 15,94 | 185,96 | 124,15 | 4,18 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 421,01 | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,2 | 8,96 | 42 | 0,02 | | | | 3,6 | | 4 | 0,58 | |
| **Итого за Обед** | | | 32,43 | 27,67 | 69,43 | 657,10 | 0,69 | 8,61 | 826,28 | 5,28 | 111,65 | 488,61 | 211,48 | 10,29 | 5,00 |
| **Итого за день** | | | 51,26 | 54,13 | 127,32 | 1206,13 | 0,95 | 29,75 | 865,65 | 6,18 | 273,57 | 653,71 | 273,44 | 16,93 | 9,00 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** пятница **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,26 | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 23,98 | 194,21 | 0,18 | 0,98 | 39 | 0,58 | 111,3 | 177,24 | 53,25 | 1,3 | |
| 7,1 | Яйцо отварное | 1 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 | 0,04 | | 140,4 | 0,32 | 29,7 | 103,68 | 6,48 | 1,35 | |
| 288,08 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 5,11 | 71,56 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | |
| 3,32 | Хлеб ржаной с сыром | 30/10 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 | 0,03 | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 105,4 | 60 | 11,5 | 0,94 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт . | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | 0 | 0 | 119 | 0 | 14 | 0,1 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,3 | 24,2 | 47,4 | 510,6 | 0,3 | 3,0 | 225,3 | 1,0 | 490,5 | 457,1 | 116,2 | 4,7 | 4,70 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,01 | 2,1 | 0,9 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | |
| 65,36 | Суп с гречневой крупой | 250 | 2,21 | 6,43 | 11 | 111,34 | 0,08 | 5,25 | 700,2 | 2,86 | 29,66 | 49,17 | 38,64 | 1,25 | |
| 110,28 | Суфле из цыплят-бройлеров | 100 | 33,02 | 30,89 | 4,17 | 424,84 | 0,17 | 3,45 | 115,43 | 1,74 | 62,28 | 310,85 | 36,11 | 2,62 | |
| 140,34 | Капуста тушеная | 130 | 2,97 | 3,5 | 8,26 | 78,33 | 0,05 | 69,1 | 86,47 | 0,24 | 82,18 | 51,11 | 27,5 | 1,09 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 39,88 | 41,15 | 37,44 | 680,81 | 0,34 | 79,90 | 903,00 | 4,87 | 184,62 | 420,13 | 112,45 | 5,98 | 3,30 |
| **Итого за день** | | | 64,18 | 65,39 | 84,85 | 1191,36 | 0,66 | 82,85 | 1128,32 | 5,82 | 675,14 | 877,25 | 228,68 | 10,65 | 8,00 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Котлеты или биточки мясные | 60 | 10,14 | 10,73 | 10,18 | 177,82 | 0,05 | 0,19 | 3,17 | 1,71 | 26,72 | 108,67 | 14,39 | 1,42 | |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 130/4 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | 0,14 | | 18,65 | 0,3 | 10,04 | 98,05 | 65,15 | 2,21 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 3,33 | Хлеб ржаной с сыром | 30/20 | 6,7 | 5,62 | 13,44 | 133 | 0,03 | 0,14 | 47,6 | 0,08 | 205,4 | 120 | 17,0 | 1,01 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,00 | 20,32 | 42,23 | 437,36 | 0,22 | 0,33 | 69,42 | 2,09 | 242,16 | 326,72 | 96,54 | 4,64 | 4,00 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,04 | Помидоры свежие | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 12,5 | 66,5 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 | |
| 65,4 | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 250/10 | 2,02 | 5,75 | 8,25 | 93,89 | 0,06 | 20,02 | 0 | 0 | 42,83 | 0 | 20,91 | 0,69 | |
| 6,11 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/50 | 15,93 | 14,89 | 3,8 | 213,02 | 0,06 | 0,55 | | | 29,03 | | 23,79 | 2,39 | |
| 594,02 | Каша перловая вязкая с маслом | 130/4 | 2,73 | 3,22 | 19,45 | 117,79 | 0,03 | | 18 | 0,36 | 14,56 | 94,87 | 11,75 | 0,55 | |
| 282,08 | Чай . | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | | | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 22,7 | 24,3 | 46,8 | 499,7 | 0,2 | 33,1 | 84,5 | 0,7 | 98,8 | 107,9 | 72,5 | 5,0 | 4,00 |
| **Итого за день** | | | 43,70 | 44,58 | 89,07 | 937,06 | 0,43 | 33,40 | 153,92 | 2,80 | 340,98 | 434,59 | 168,99 | 9,59 | 8,00 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,37 | Запеканка творожная | 100 | 20,63 | 8,75 | 9 | 202 | 0,04 | 0,48 | 60,68 | 0,16 | 159,09 | 213,88 | 22,14 | 0,45 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 3,27 | Хлеб ржаной с маслом | 30/5 | 1,51 | 3,93 | 13,51 | 96,05 | 0,03 | | 22,5 | 0,05 | 6,6 | 1,5 | 6 | 0,88 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 25,94 | 16,48 | 41,71 | 430,55 | 0,15 | 16,08 | 90,68 | 0,51 | 308,69 | 231,88 | 55,64 | 4,73 | 4,00 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,01 | 2,1 | 0,9 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | |
| 54,34 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 3,99 | 7,19 | 25,54 | 184,29 | 0,08 | 6 | 706,58 | 3,15 | 43,89 | 125,22 | 33,61 | 1,21 | |
| 96,44 | Мясо тушеное с овощами | 40/40 | 12,04 | 14,13 | 1,47 | 181,24 | 0,05 | 1,83 | 164,2 | 2,06 | 16,5 | 124,25 | 19,12 | 1,91 | |
| 136,19 | Картофель отварной с маслом | 100/3 | 2,16 | 3 | 17,43 | 101,99 | 0,13 | 21,34 | 17 | 0,14 | 12,23 | 62,79 | 24,65 | 0,98 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 19,87 | 24,25 | 58,45 | 533,82 | 0,30 | 31,27 | 888,38 | 5,38 | 83,12 | 321,26 | 87,58 | 5,12 | 5,00 |
| **Итого за день** | | | 45,8 | 40,7 | 100,2 | 964,4 | 0,5 | 47,4 | 979,1 | 5,9 | 391,8 | 553,1 | 143,2 | 9,9 | 9,0 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78,05 | Омлет запеченный с сыром | 130 | 16,24 | 17,54 | 2,13 | 232,45 | 0,08 | 0,54 | 0 | 0 | 250,68 | | 23,98 | 2,32 | |
| 288,08 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 5,11 | 71,56 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 6 | 0,87 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62,0 | 0,03 | 1 | 0,0 | 0,0 | 119 | 0,0 | 14,0 | 0,1 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 25,38 | 25,44 | 39,88 | 499,51 | 0,23 | 17,44 | 29,62 | 0,31 | 524,20 | 132,70 | 88,48 | 7,57 | 4,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,03 | Салат из свежих помидоров . | 50 | 0,57 | 2,59 | 2,37 | 36,12 | 0,03 | 10,13 | | | 10,69 | | 8,96 | 0,43 | |
| 65,36 | Суп с гречневой крупой . | 250 | 2,21 | 6,43 | 11 | 111,34 | 0,08 | 5,25 | 700,2 | 2,86 | 29,66 | 49,17 | 38,64 | 1,25 | |
| 108,2 | Филе грудки отварное | 80 | 18,9 | 16,21 | 0,93 | 223,94 | 0,09 | 2,65 | | | 21,22 | | 20,32 | 1,4 | |
| 140,35 | Капуста тушеная | 150 | 3,43 | 4,03 | 9,53 | 90,35 | 0,06 | 79,73 | 99,81 | 0,27 | 94,53 | 58,98 | 31,72 | 1,25 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | | 0 | 0 | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 26,58 | 29,56 | 37,27 | 524,75 | 0,29 | 97,76 | 800,01 | 3,13 | 161,50 | 108,15 | 105,64 | 5,20 | 3,7 |
| **Итого за день** | | | 51,96 | 55,00 | 77,15 | 1024,26 | 0,52 | 115,20 | 829,63 | 3,44 | 685,70 | 240,85 | 194,12 | 12,77 | 7,70 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232,34 | Пудинг творожный | 100 | 17,47 | 6,64 | 14,28 | 190,25 | 0,06 | 0,39 | 52,28 | 0,3 | 138,05 | 196,15 | 23,63 | 0,81 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 3,67 | Хлеб ржаной с маслом и сыром | 30/10/10 | 4,18 | 10,21 | 13,57 | 164,1 | 0,03 | 0,07 | 68,8 | 0,14 | 107,8 | 63 | 11,5 | 0,96 | |
| 11,29 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 22,3 | 17,5 | 42,6 | 424,9 | 0,1 | 15,5 | 128,6 | 0,7 | 269,9 | 275,7 | 48,6 | 5,1 | 4,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,04 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 0,43 | 5,07 | 1,55 | 54 | 0,02 | 6,9 | 0 | 0 | 9,59 | 0 | 7,61 | 0,33 | |
| 56,36 | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/5 | 1,76 | 5,88 | 6,46 | 86,82 | 0,05 | 21,34 | 544,45 | 2,37 | 42,78 | 34,17 | 22,11 | 0,72 | |
| 80,39 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90/45 | 18,13 | 5,73 | 2,64 | 135,51 | 0,14 | 3,88 | 0 | 0 | 57,36 | 0 | 71,5 | 1,2 | |
| 302 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | | 5,4 | 0 | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 26,56 | 21,84 | 45,57 | 487,88 | 0,40 | 32,12 | 567,70 | 2,72 | 126,77 | 147,42 | 182,40 | 5,67 | 5,0 |
| **Итого за день** | | | 48,81 | 39,29 | 88,12 | 912,73 | 0,54 | 47,58 | 696,28 | 3,46 | 396,62 | 423,07 | 231,03 | 10,74 | 9,0 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: Сахарный диабет** **День:** пятница **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | ХЕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 570,12 | Каша кукурузная молочная с маслом | 150/5 | 5,6 | 6,36 | 33,71 | 215,01 | 0,08 | 0,9 | 51,87 | 0,35 | 95,86 | 110,52 | 22,72 | 1,26 | |
| 284,1 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,07 | | 0,07 | 0,07 | 0 | 3,99 | 0,14 | 0,01 | | 1,54 | 0 | | |
| 3,33 | Хлеб ржаной с сыром | 30/20 | 6,73 | 5,62 | 13,44 | 133 | 0,03 | 0,14 | 0 | 0 | 205,4 | 0 | 17 | 1,01 | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | 0 | 0 | 119 | 0 | 14 | 0,1 | |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,60 | 15,18 | 51,72 | 410,08 | 0,14 | 5,63 | 52,01 | 0,36 | 420,26 | 112,06 | 53,72 | 2,37 | 5,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14,05 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,39 | 2,55 | 1,38 | 30,01 | 0,02 | 3,59 | 0 | 0 | 11,05 | 0 | 6,83 | 0,28 | |
| 53,23 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,87 | 6,02 | 76,06 | 0,04 | 30,02 | 0 | 0 | 48,48 | 0 | 20,67 | 0,7 | |
| 564,02 | Биточки рубленые из цыплят-бройлеров | 100 | 17,2 | 20,8 | 0,36 | 256,34 | 0,08 | 1,84 | 0 | 0 | 18,76 | 0 | 17,84 | 1,24 | |
| 465,06 | Каша полтавская вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,11 | 25,53 | 156,43 | 0,11 | | 22,5 | 0,73 | 19,14 | 99,38 | 22,68 | 1,68 | |
| 282,08 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 1,2 | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | | 6 | 0,87 | |
| **Итого за Обед** | | | 25,16 | 32,63 | 46,73 | 581,84 | 0,28 | 35,45 | 22,50 | 0,73 | 102,83 | 99,38 | 74,02 | 4,77 | 4,5 |
| **Итого за день** | | | 40,76 | 47,81 | 98,45 | 991,92 | 0,42 | 41,08 | 74,51 | 1,09 | 523,09 | 211,44 | 127,74 | 7,14 | 9,50 |
| **Итого за период** | | | 479,22 | 477,32 | 933,98 | 10035,49 | 5,59 | 549,92 | 7265,23 | 47,84 | 4449,04 | 4855,75 | 1873,69 | 111,75 | 84,70 |
| **Итого за период** | | | 47,0 | 47,0 | 93,0 | 1003,0 | 0,0 | 54,0 | 726,0 | 4,0 | 444,0 | 485,0 | 187,0 | 11,0 | 8,0 |