

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше (сахарный диабет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Гуляш	100	11,55	10,79	2,89	221	260
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,95	7,20	47,87	318,546	62
	Компот из свежих фруктов с заменителем сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	124
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,726	18,32	60,576	586,826	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	19,726	18,32	60,576	586,826	
День 2							
ОБЕД	Куриное филе запеченное	100	11,11	9,41	16,20	209,49	65
	Макароны отварные	200	7,06	7,34	43,60	269,33	59
	Чай с заменителем сахара	200	0,20	0,00	0,07	1,52	143
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,23	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Соус красный основной	30	1,33	1,67	1,82	27,79	824
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21	18,619	69,04	543,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	21	18,619	69,04	543,02	
День 3							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Шницель рыбный натуральный	100	13,82	10,41	10,07	189,69	235
	Картофельное пюре	200	4,13	8,00	26,27	194,4	69
	Компот из апельсинов или мандаринов с заменителем сахара	200	0,44	0,10	4,20	22,29	346
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,56	18,88	50,24	456,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,56	18,88	50,24	456,86	
День 4							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	5,13	3,27	61,8	6
	Котлета рубленая из кур	100	14,01	11,97	16,88	289	668
	Рис припущенный	200	4,53	5,20	44,00	269,45	65
	Чай с лимоном и заменителем сахара	200	0,26	0,00	0,26	3,66	144
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,593	22,465	70,31	652,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,593	22,465	70,31	652,39	
День 5							
ОБЕД	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,87	35,35	234,67	68
	Напиток яблочно-лимонный с заменителем сахара	200	0,10	0,20	5,11	25,88	164
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,67	18,275	62,14	529,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20,67	18,275	62,14	529,37	
День 6							
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Котлета домашняя (с маслом)	100	12,82	13,90	15,38	277,49	271
	Макароны отварные	200	7,06	7,34	43,60	269,33	59
	Чай с заменителем сахара	200	0,20	0,00	0,07	1,52	143
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,895	21,529	67,45	590,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	21,895	21,529	67,45	590,94	
День 7							
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,50	10,10	8,50	131	64
	Плов с курицей	300	22,95	16,65	49,80	471,9	117
	Компот из апельсинов с яблоками с заменителем сахара	200	0,51	0,23	3,82	34,32	524
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	26,03	27,15	68,02	665,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	26,03	27,15	68,02	665,7	
День 8							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	5,13	3,27	61,8	6
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	11,50	8,63	12,60	187	40
	Картофельное пюре	200	4,13	8,00	26,27	194,4	69

	Компот из свежих яблок с заменителем сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	342
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	17,58	22,085	51,96	490,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	17,58	22,085	51,96	490,48	
День 9							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	5,75	6,75	111,88	17
	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Макароны отварные с овощами	200	4,27	7,20	38,01	250,25	60
	Напиток из шиповника с заменителем сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8	196
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,77	23,435	76,103	687,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,77	23,435	76,103	687,75	
День 10							
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Жаркое по-домашнему	300	21,36	24,30	52,50	623,64	631
	Чай с лимоном и заменителем сахара	200	0,26	0,00	0,26	3,66	144
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	24,55	24,725	58,68	703,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	24,55	24,725	58,68	703,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6240	213,38	215,47	634,52	5907,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		624	21,34	21,55	63,45	590,72	