

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше (сахарный диабет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>19,726</b>	<b>18,32</b>	<b>60,576</b>	<b>586,826</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>19,726</b>	<b>18,32</b>	<b>60,576</b>	<b>586,826</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>18,619</b>	<b>69,04</b>	<b>543,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>18,619</b>	<b>69,04</b>	<b>543,02</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>20,56</b>	<b>18,88</b>	<b>50,24</b>	<b>456,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>20,56</b>	<b>18,88</b>	<b>50,24</b>	<b>456,86</b>	
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>20,593</b>	<b>22,465</b>	<b>70,31</b>	<b>652,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>20,593</b>	<b>22,465</b>	<b>70,31</b>	<b>652,39</b>	
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>18,275</b>	<b>62,14</b>	<b>529,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>18,275</b>	<b>62,14</b>	<b>529,37</b>	
<b>День 6</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>21,895</b>	<b>21,529</b>	<b>67,45</b>	<b>590,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>21,895</b>	<b>21,529</b>	<b>67,45</b>	<b>590,94</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Салат из капусты б/к и огурцов	100	1,00	7,40	3,34	70	5
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>25,53</b>	<b>24,45</b>	<b>62,86</b>	<b>604,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>25,53</b>	<b>24,45</b>	<b>62,86</b>	<b>604,7</b>	
<b>День 8</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>17,58</b>	<b>22,085</b>	<b>51,96</b>	<b>490,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>17,58</b>	<b>22,085</b>	<b>51,96</b>	<b>490,48</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>20,77</b>	<b>23,435</b>	<b>76,103</b>	<b>687,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>20,77</b>	<b>23,435</b>	<b>76,103</b>	<b>687,75</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>24,55</b>	<b>24,725</b>	<b>58,68</b>	<b>703,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>24,55</b>	<b>24,725</b>	<b>58,68</b>	<b>703,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6240</b>	<b>212,88</b>	<b>212,77</b>	<b>629,36</b>	<b>5846,18</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>624</b>	<b>21,29</b>	<b>21,28</b>	<b>62,94</b>	<b>584,62</b>	