

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			16,07	15,91	60,39	451,98	0,18		20	35,2	114,3	30	2,74
Обед													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	4,67	23,27	0,03	3,85		14,7	26,5	18,5	0,67
87	Щи из свежей капусты	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			32,36	22,24	74,47	630,36	0,3	32,77	6,3	127,4	529,4	110,2	7,97
Итого за день			48,43	38,15	134,86	1082,34	0,48	32,77	26,3	162,6	643,7	140,2	10,71

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	180/5	6,79	8,95	23,06	200,79	0,17	1,44	42,1	155,5	196,9	53	1,21
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			10,04	9,55	44,57	305,3	0,26	1,44	42,1	170	262	74	3,02
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	4,44	70,56	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
113	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			27,12	28,82	82,51	699,29	0,5	37,5	63,8	117,1	433	186	8,42
Итого за день			37,16	38,37	127,08	1004,59	0,76	38,94	105,9	287,1	695	260	11,44

Рацион: Сахарный диабет 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			15,41	9,54	57,07	376,35	0,19	1,32	22,5	51,5	295,1	50,1	3,31
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,56	6,05	2,87	68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
99	Суп из овощей со сметаной	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60	9,17	8,09	9,3	146,89	0,01	1,9	6,8	2,9	59,3	10,6	0,53
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			30,07	27,72	56,19	599,02	0,28	105,05	34,2	182,6	381,5	109,4	6,98
Итого за день			45,48	37,26	113,26	975,37	0,47	106,37	56,7	234,1	676,6	159,5	10,29

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7 -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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
332	Рыба отварная	70	13,63	0,77	0,31	63,03	0,1	0,73	8,5	37,2	207,6	48,1	0,73
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			22,7	5,68	58,9	378,04	0,28	0,73	28,5	72,4	321,8	78,1	3,47
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,69	5,09	3,51	63,4	0,02	12,93		21,6	18,5	11,3	0,57
95	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,58	4,87	5,72	74,48	0,04	20,77	5	47,4	47,1	21,7	0,76
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,65	19,76	16,67	289,39	0,16	15,21	25,9	71,5	178,8	61,4	2,01
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			17,09	30,5	53,86	563,13	0,33	48,91	30,9	159,4	329	121,7	5,69
Итого за день			39,79	36,18	112,76	941,17	0,61	49,64	59,4	231,8	650,8	199,8	9,16

Рацион: Сахарный диабет 1-А класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7 -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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	4,44	70,56	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			21,26	20,05	68,67	541,14	0,47	36,04	42,5	93	378	187,6	7,77
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
75	Суп куллама по-деревенски	200	2,69	2,81	13,76	91,43	0,05	2,75	9,9	19,4	42,8	12,9	0,59
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			22,76	13,08	84,94	550,04	0,32	11,97	16,1	125,4	484,1	118,2	5,53
Итого за день			44,02	33,13	153,61	1091,18	0,79	48,01	58,6	218,4	862,1	305,8	13,3

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	9,17	8,09	9,3	146,89	0,01	1,9	6,8	2,9	59,3	10,6	0,53
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			18,24	13	67,89	461,9	0,19	1,9	26,8	38,1	173,5	40,6	3,27
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	5,11	51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
87	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,62	4,86	5,66	73,77	0,03	26,8	5	44,3	34,2	15,1	0,57
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			22,38	21,88	75,34	590,02	0,27	34,4	38,8	123,9	401,6	86,2	5,61
Итого за день			40,62	34,88	143,23	1051,92	0,46	36,3	65,6	162	575,1	126,8	8,88

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл	185/5	10,24	7,06	37,31	246,24	0,13	1,2	43,2	236,5	203,6	36,9	1,1
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			13,49	7,66	58,82	350,75	0,22	1,2	43,2	251	268,7	57,9	2,91
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18		98,3	156,3	45,3	2,58
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			33,22	24,16	51,24	558,27	0,3	87,55	11,5	157,7	434,3	101,5	7,98
Итого за день			46,71	31,82	110,06	909,02	0,52	88,75	54,7	408,7	703	159,4	10,89

Рацион: Сахарный диабет, 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			19,75	14,96	64,23	470,58	0,44	1,32	42,5	49,8	347,1	172,2	7,2
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	2,79	61,18	0,02	23,01		29,5	19,8	10,6	0,37
99	Суп из овощей со сметаной	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
244	Каша ячневая рассыпчатая с м/сл	150/5	5,06	4,28	32,9	190,18	0,14		20	48,7	175,2	25,5	0,97
507	Компот из яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			32,16	30,8	75,25	710,78	0,39	48,62	26,2	168,6	537,8	112,5	8,48
Итого за день			51,91	45,76	139,48	1181,36	0,83	49,94	68,7	218,4	884,9	284,7	15,68

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
332	Рыба отварная	70	13,63	0,77	0,31	63,03	0,1	0,73	8,5	37,2	207,6	48,1	0,73
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			22,7	5,68	58,9	378,04	0,28	0,73	28,5	72,4	321,8	78,1	3,47
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
102	Суп с бобовыми	200	6,63	4,48	16,13	131,94	0,26	3,6		44,4	87,5	35,8	2,24
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,65	19,76	16,67	289,39	0,16	15,21	25,9	71,5	178,8	61,4	2,01
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			22,14	30,07	64,42	620,69	0,56	21,46	25,9	149,1	380,2	144,6	6,97
Итого за день			44,84	35,75	123,32	998,73	0,84	22,19	54,4	221,5	702	222,7	10,44

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7 -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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	250/10/20	7,01	10,76	7,78	157,43	0,07	34,57	20,2	64,5	90,2	26	1,11
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			10,26	11,36	29,29	261,94	0,16	34,57	20,2	79	155,3	47	2,92
Обед													
5,23	Салат "Ароматный"	60	0,93	6,06	5,74	81,64	0,02	18,75		24,8	25,8	11,7	0,43
271	Суп "Любительский"	200	5,09	5,23	23,76	162,76	0,18	3,75		30,3	134,4	83,5	2,79
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			25,19	18,67	99,57	670,89	0,47	30,02	6,2	146,4	581,2	191,6	8,23
Итого за день			35,45	30,03	128,86	932,83	0,63	64,59	26,4	225,4	736,5	238,6	11,15

Рацион: Сахарный диабет 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			16,07	15,91	60,39	451,98	0,18		20	35,2	114,3	30	2,74
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,69	5,09	3,51	63,4	0,02	12,93		21,6	18,5	11,3	0,57
95	Рассольник домашний со сметаной	200/5	11,94	8,51	6	150,22	0,07	21,19	6,1	55,1	151,1	33,5	2,44
217	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			34,57	31,03	77,07	728,31	0,53	34,37	6,1	121,9	554,3	221,6	11,37
Итого за день			50,64	46,94	137,46	1180,29	0,71	34,37	26,1	157,1	668,6	251,6	14,11

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	180/5	6,79	8,95	23,06	200,79	0,17	1,44	42,1	155,5	196,9	53	1,21
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			10,04	9,55	44,57	305,3	0,26	1,44	42,1	170	262	74	3,02
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			22,42	25,24	71,21	606,26	0,31	88,21	65	185,9	328,6	97,9	6,26
Итого за день			32,46	34,79	115,78	911,56	0,57	89,65	107,1	355,9	590,6	171,9	9,28

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7 -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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210,01	Омлет натуральный с м/сл	185/5	19,29	27,95	3,5	342,94	0,12	0,68	379,5	146,6	317,9	24,4	3,6
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			23,02	29,03	36,77	503,85	0,25	12,68	379,5	180,3	396,2	56,2	8,05
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,56	6,05	2,87	68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
99	Суп из овощей со сметаной	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,41	5,89	2,83	106,71	0,09	3,57	6,2	41,7	170,1	45,6	0,85
256	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6	155,5	151,1	30,3	1,24
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			37,25	22,23	84,85	682,64	0,42	30,99	18,4	288,4	582,2	146,3	8,14
Итого за день			60,27	51,26	121,62	1186,49	0,67	43,67	397,9	468,7	978,4	202,5	16,19

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл	185/5	10,24	7,06	37,31	246,24	0,13	1,2	43,2	236,5	203,6	36,9	1,1
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			13,57	14,91	58,95	416,85	0,22	1,2	83,2	253,4	271,7	57,9	2,93
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
87	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			33,33	34,03	71,13	726,46	0,32	31,14	53,4	116,5	417,4	97,8	7,63
Итого за день			46,9	48,94	130,08	1143,31	0,54	32,34	136,6	369,9	689,1	155,7	10,56

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7 -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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	2,79	61,18	0,02	23,01		29,5	19,8	10,6	0,37
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			19,68	19,73	62,22	505,89	0,42	24,33	42,5	76,5	341,6	166	6,99
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	5,11	51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
75	Суп куллама по-деревенски	200	2,69	2,81	13,76	91,43	0,05	2,75	9,9	19,4	42,8	12,9	0,59
345	Биточки рыбные	60		3		26,97					0,1		
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			12,49	11,73	86,64	505,28	0,25	13,72	17,1	89,1	317,9	76,3	5,76
Итого за день			32,17	31,46	148,86	1011,17	0,67	38,05	59,6	165,6	659,5	242,3	12,75

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	9,17	8,09	9,3	146,89	0,01	1,9	6,8	2,9	59,3	10,6	0,53
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			18,24	13	67,89	461,9	0,19	1,9	26,8	38,1	173,5	40,6	3,27
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
87	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			32,19	22,19	71,3	615,49	0,29	34,92	6,3	126,5	528,1	100,1	7,66
Итого за день			50,43	35,19	139,19	1077,39	0,48	36,82	33,1	164,6	701,6	140,7	10,93

Рацион: Сахарный диабет 1-класс

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	180/5	6,79	8,95	23,06	200,79	0,17	1,44	42,1	155,5	196,9	53	1,21
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			10,04	9,55	44,57	305,3	0,26	1,44	42,1	170	262	74	3,02
Обед													
44	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,26	4,27	5,32	65,1	0,02	20,08		32,9	29	14,8	0,8
113	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
256	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6	155,5	151,1	30,3	1,24
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			25,04	18,81	101,68	668,28	0,35	22,2	38,5	252	384,9	94,1	5,95
Итого за день			35,08	28,36	146,25	973,58	0,61	23,64	80,6	422	646,9	168,1	8,97

Рацион: Сахарный диабет 1-4класс

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7 -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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			14,9	12,15	56,76	398,98	0,15			39	227,8	41,3	2,75
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
87	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
217	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			36,05	31,66	81,11	757,31	0,54	34,18	6,3	119	571,4	229	12,09
Итого за день			50,95	43,81	137,87	1156,29	0,69	34,18	6,3	158	799,2	270,3	14,84

Рацион: Сахарный диабет 1-4 класс

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
113	Суп лапша домашняя с птицей	200/25	8,22	9,82	11,17	166,02	0,06	1,44	22,8	20,7	78,3	10,6	0,83
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			11,55	17,67	32,81	336,63	0,15	1,44	62,8	37,6	146,4	31,6	2,66
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
271	Суп "Любительский"	200	18,41	9,91	24,12	260,14	0,21	4,29	1,4	40,2	268,2	98,7	4,95
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			34,57	26,18	69,99	657,54	0,44	91,04	45,1	187,6	510,3	179,3	9,93
Итого за день			46,12	43,85	102,8	994,17	0,59	92,48	107,9	225,2	656,7	210,9	12,59

Рацион: Сахарный диабет 1-А класс

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			22,17	18,48	66,81	521,96	0,45	1,64	20	54,3	394,2	187	8,42
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	4,44	70,56	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
154	Суп крестьянский с пшенной крупой со сметаной	200/5	14,22	9,43	8,78	177,91	0,09	16,53	6,4	40,4	168,3	31,1	2,66
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	3,97	0,78	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			34,87	34,64	78,62	769,89	0,36	56,46	53,5	139,1	438,5	99,3	8,87
Итого за день			57,04	53,12	145,43	1291,85	0,81	58,1	73,5	193,4	832,7	286,3	17,29
Итого за период			896,47	779,05	2611,86	21094,61	12,73	1020,8	1605,4	5050,4	14353	4197,8	239,45
Итого за период			44,82	38,95	130,59	1054,73	0,64	51,04	80,3	252,5	717,7	209,9	11,97