

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (без сахара)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.2	29.5	0	358.3	0.04	0.3	260	0.96	0.7	810	88	880	35	500	1	0	12.5	0
54-1бульон	Бульон из кур	250	10.6	0.8	0.7	52.9	0.03	0.03	32.6	0	0.84	59.06	130.01	102.53	37.17	74.79	0.63	8.05	9.99	66.65
54-24м	Шницель из курицы	280	53.5	10.2	37.6	456.1	0.21	0.21	38.82	0.1	1.76	555.51	642.89	93.67	179.33	404.37	3.84	42.89	54.58	286.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6	0.02	0.01	3	0	6	15.6	166.8	9.6	5.4	6.6	1.32	1.2	0.18	4.8
Пром.	Мандарин	30	0.2	0.1	2.3	10.5	0.02	0.01	3	0	11.4	3.6	46.5	10.5	3.3	5.1	0.03	0.09	0.03	45.09
	Итого за Обед	920	88.7	40.9	62.1	971.3	0.33	0.59	407.38	1.06	21.02	1446.41	1359.4	1186.8	278.47	1016.26	7.4	52.23	77.28	403.24
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	920	88.7	40.9	62.1	971.3	0.33	0.59	407.38	1.06	21.02	1446.41	1359.4	1186.8	278.47	1016.26	7.4	52.23	77.28	403.24
	Неделя 1 Вторник																			
	Обед																			
7	Винегрет овощной	100	1.1	7.1	5.7	90.8	0.03	0.03	302.3	0	8.15	91.25	191.52	19.81	15.95	31.87	0.65	3.15	1.42	18.29
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	159.9	0.09	0.09	371.2	0.02	14.59	204.18	514.55	76.02	34.49	84.28	1.22	33.03	6.92	48.75
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8	0.09	0.1	36.69	0	4.32	158.64	457.66	157.74	133.47	263.64	2.22	21.39	35.56	237.17
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Авокадо	60	1.2	8.8	1.1	88.5	0.04	0.08	4.2	0	6	4.2	291	7.2	17.4	31.2	0.33	0	0.24	4.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	940	49	40.5	61.4	804.9	0.38	0.39	947.59	0.02	63.05	657.62	1977.44	390.74	248.87	531.61	6.76	63.23	56.36	353.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	940	49	40.5	61.4	804.9	0.38	0.39	947.59	0.02	63.05	657.62	1977.44	390.74	248.87	531.61	6.76	63.23	56.36	353.1
	Неделя 1 Среда																			
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28	227.11	32.01	18.25	35.84	1.17	19.98	2.17	19
54-2бульон	Бульон мясной	250	7.1	5.6	0.4	80.6	0.02	0.05	24.02	0	0.3	56.99	118.01	101.47	8.82	68.27	0.98	8.04	6.41	28.3
54-23г	Тыква отварная	180	2.1	4	8.8	79.7	0.08	0.11	342.9	0.08	6.97	183.82	370.32	51.13	26.64	49.33	0.78	26.18	0.63	187.48
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5	0.07	0.15	77.35	0.1	21.66	163.41	556.86	62.51	36.27	174.53	2.73	24.65	28.38	67
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6	0.02	0.01	3	0	6	15.6	166.8	9.6	5.4	6.6	1.32	1.2	0.18	4.8

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	980	30	32.3	53.5	624.8	0.27	0.39	478.41	0.18	54.73	795.76	1569.31	337.24	119.4	399.34	8.8	80.27	50.3	308.96
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	980	30	32.3	53.5	624.8	0.27	0.39	478.41	0.18	54.73	795.76	1569.31	337.24	119.4	399.34	8.8	80.27	50.3	308.96
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7	339.5	0.05	0.07	154.99	0	34.85	197.2	517.17	142.1	32.65	63.62	1.19	30.62	25.53	29.98
35	Рыба (филе) запеченная	150	25.7	10.9	2.6	211	0.15	0.17	120.7	0.33	1.33	58.16	639.93	79.01	86.25	370.93	1.38	75.92	61.74	1179.78
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21	0.04	0.02	6	0	22.8	7.2	93	21	6.6	10.2	0.06	0.18	0.06	90.18
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	970	36.8	55.1	56.3	867	0.37	0.69	535.17	0.37	91.56	735.45	1934.62	444.16	178.16	579.4	5.25	146.9	107.53	1354.74
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	970	36.8	55.1	56.3	867	0.37	0.69	535.17	0.37	91.56	735.45	1934.62	444.16	178.16	579.4	5.25	146.9	107.53	1354.74
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
54-33с	Солянка домашняя	250	8.9	11.2	3.3	149.6	0.05	0.41	30.34	0.11	2.15	380.04	371.18	37.63	19.54	99.8	1.29	25.29	8.03	44.38
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2	0.06	0.08	149.63	0.11	38.25	199.71	606.63	174.58	38.85	75.75	1.48	30.54	26.71	35.19
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	150	25.1	23.8	10	354.8	0.32	2.5	7092.23	0.03	18.63	420.79	374.39	70.93	26.46	413.31	8.58	53.39	38.41	330.77
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Апельсин	60	0.5	0.1	4.9	22.7	0.02	0.02	4.8	0	36	7.8	118.2	20.4	7.8	13.8	0.18	1.2	0.3	10.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	970	41.8	41.1	58.1	770.2	0.54	3.08	7288.2	0.25	106.63	1207.3	1777.37	395.16	123.88	695.89	14.08	114.22	83.03	440.74
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	970	41.8	41.1	58.1	770.2	0.54	3.08	7288.2	0.25	106.63	1207.3	1777.37	395.16	123.88	695.89	14.08	114.22	83.03	440.74
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8	0.09	0.09	371.83	0.02	13.8	225.08	501.03	65.05	32.38	76.4	1.05	32.5	5.26	42.1
54-65д-2020	Куриная голень	100	17.1	19.9	0	247.1	0.05	0.12	43.2	0	0.72	53.45	161.02	14.08	15.66	143.62	1.39	4.03	0	130
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Персик	60	0.5	0.1	5.7	25.5	0.02	0.01	49.8	0	6	18	217.8	12	9.6	20.4	0.36	1.2	0.06	13.2

Пром.	Кефир 0.1%	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Обед	970	28	44.4	57.9	742.8	0.27	0.76	783.39	0.09	69.22	620.6	2101.97	215.37	113.04	374.68	5.02	80.21	16.76	247.71
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	970	28	44.4	57.9	742.8	0.27	0.76	783.39	0.09	69.22	620.6	2101.97	215.37	113.04	374.68	5.02	80.21	16.76	247.71
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.3	4.5	6.8	73.1	0.05	0.06	1308	0	2.18	17.4	180.94	87.5	36.04	52.24	0.66	5.45	0.1	59.95
54-2бульон	Бульон мясной	250	7.1	5.6	0.4	80.6	0.02	0.05	24.02	0	0.3	56.99	118.01	101.47	8.82	68.27	0.98	8.04	6.41	28.3
54-3м	Голубцы ленивые	280	23.6	21.4	18	359.2	0.1	0.2	25.7	0.11	30.91	257.73	759.53	115.06	53.08	257.84	3.78	38.82	42.27	99.8
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Кефир 0.1%	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Обед	920	36.8	33	62.1	692.5	0.24	0.34	1387.72	0.11	49.39	632.18	1146.49	382.55	111.56	418.92	6.34	54.45	58.43	199.13
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	920	36.8	33	62.1	692.5	0.24	0.34	1387.72	0.11	49.39	632.18	1146.49	382.55	111.56	418.92	6.34	54.45	58.43	199.13
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
7	Винегрет овощной	100	1.1	7.1	5.7	90.8	0.03	0.03	302.3	0	8.15	91.25	191.52	19.81	15.95	31.87	0.65	3.15	1.42	18.29
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59
54-25м	Курица тушеная с морковью	280	39.5	16.1	12.4	352.3	0.14	0.16	800.41	0.06	3.67	278.46	584.18	93.19	152.2	313.33	2.76	41.32	37.26	265.61
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Кефир 0.1%	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Авокадо	100	2	14.7	1.8	147.5	0.07	0.13	7	0	10	7	485	12	29	52	0.55	0	0.4	7
	Итого за Обед	960	45.4	50.2	56.7	859.7	0.33	0.39	1340.57	0.06	27.91	403.56	1760.81	259.76	229.85	484.28	5.31	49.99	41.85	377.27
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	960	45.4	50.2	56.7	859.7	0.33	0.39	1340.57	0.06	27.91	403.56	1760.81	259.76	229.85	484.28	5.31	49.99	41.85	377.27
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
54-1бульон	Бульон из кур	250	10.6	0.8	0.7	52.9	0.03	0.03	32.6	0	0.84	59.06	130.01	102.53	37.17	74.79	0.63	8.05	9.99	66.65
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	0.07	0.07	6.3	0	0.63	199.75	229.22	32.92	64.1	143.97	1.37	15.33	19.53	102.38
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Кефир 0.1%	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	940	37.1	17.6	61.3	551.6	0.36	0.35	203.45	0.12	57.36	783.46	1534.01	285.41	176.85	412.92	5.64	74.27	40.58	252.47
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	940	37.1	17.6	61.3	551.6	0.36	0.35	203.45	0.12	57.36	783.46	1534.01	285.41	176.85	412.92	5.64	74.27	40.58	252.47
	Неделя 2 Пятница																			

	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7	339.5	0.05	0.07	154.99	0	34.85	197.2	517.17	142.1	32.65	63.62	1.19	30.62	25.53	29.98
290	Филе куриное тушенное в соусе	120	22.4	6.1	2.7	155.2	0.06	0.06	5.4	0	1.12	340.13	258	28.58	76.37	155.3	1.33	46.32	21.25	133.32
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Слива	60	0.5	0.2	5.8	26.6	0.04	0.02	10.2	0	6	10.8	128.4	12	4.8	12	0.3	2.4	0	1.2
Пром.	Кефир 0.1%	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Обед	940	31.8	45.3	43.3	707.4	0.28	0.59	435.76	0.04	99	713.42	1702.39	301.79	163.71	345.49	4.77	106.67	56	223.63
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	940	31.8	45.3	43.3	707.4	0.28	0.59	435.76	0.04	99	713.42	1702.39	301.79	163.71	345.49	4.77	106.67	56	223.63

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	951	42.5	40	57.3	759.2	0.34	0.76	1380.76	0.23	63.99	799.58	1686.38	419.9	174.38	525.88	6.94	82.24	58.81	416.1
Среднее значение за период	951	42.5	40	57.3	759.2	0.34	0.76	405	0.23	63.99	799.58	540	419.9	174.38	525.88	6.94	82.24	58.81	416.1