



Двухнедельное диетическое меню при пятидневном режиме работы (10 дней)

для питания детей, с сахарным диабетом
с 02 сентября 2024г. по 30 мая 2025 г.

ООО "Русский кейтеринг"
Для учащихся

Рацион для детей с 7-до 1 лет с сахарным диабетом

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
1 День		
Завтрак		
173	Каша вязкая (овсяная) с морковью	200
299	Яйцо отварное	40
377	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	13,86
	жиров, г	24,16
	углеводов, г	39,98
	энерг. Ценность, ккал	443,34
Обед		
	Хлеб ржаной	40
81	Борщ	250
264	Говядина в луковом соусе запеченная	120
312	Картофельное пюре	150
	Сок	200
	итого белков, г	30,81
	жиров, г	25,02
	углеводов, г	54,55
	энерг. Ценность, ккал	557,65
Полдник		
338	Яблоко	100
	итого белков, г	2,36
	жиров, г	0,83
	углеводов, г	34,38
	энерг. Ценность, ккал	161,1

№ рецеп	Наименование блюда 2 день	Масса блюда, г
	Завтрак	
172	Каша пшеничная с черносливом	200
379	Кофейный напиток с молоком	200
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. Ценность, ккал	9,16 15,17 134,58 436,18
	Обед	
96	бульон с фрикадельками из телятины (курицы)	250
239	Капуста тушеная с маслом сливочным	150
410	Зразы из говядины, фаршированные рисом	140
	Сок	200
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. Ценность, ккал	18,57 92 165,34 773,26
	Полдник	
	Мандарин	100
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. Ценность, ккал	1,2 0,25 47,4 201

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
3 День		
Завтрак		
185	Запеканка пшеничная со сметаной	200
	Чернослив	50
377	Чай с лимоном	200
	итого	8,2
	белков, г	13,1
	жиров, г	70,3
	углеводов, г	431,9
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
24	Салат из овощей (капуста белокочанная)	100
99	Суп из овощей	250
229	Судак, тушеный в томате с овощами	150
310	Картофель отварной	150
675	Напиток из шиповника	200
	Итого	24,86
	белков, г	26,47
	жиров, г	56,44
	углеводов, г	563,43
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	Яблочное пюре	200
	Итого	1,4
	белков, г	0,2
	жиров, г	30,1
	углеводов, г	127,8
	энерг. ценность, ккал	

№ респ	Наименование блюда	Масса блюда, г
	4 день	
	Завтрак	
184	Крупеник	200
652	Чай с кефиром или сорбитом	200
	итого белков, г	24,34
	жиров, г	17,70
	углеводов, г	41,36
	энерг. ценность, ккал	422,1
	Обед	
90	Щи из шавеля	250
278	Тефтели с красным соусом основным и цветной капустой	260
	Хлеб ржаной	80
48	Салат витаминный	100
	Чай с лимоном	200
	итого	17,57
	белков, г	54
	жиров, г	58,34
	углеводов, г	789,64
	энерг. ценность, ккал	
	Полдник	
	Мандарины	100
	Сок	200
	итого	1,2
	белков, г	0,2
	жиров, г	33,1
	углеводов, г	139
	энерг. ценность, ккал	

№ рен	Наименование блюда	Масса блюда, г
5 День		
Завтрак		
172	Пшеничная каша с черносливом	200
	Зефир	50
379	Кофейный напиток с ксилитом или сорбитом	200
	итого	8,2
	белков, г	13,1
	жиров, г	70,3
	углеводов, г	431,9
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
24	Салат из овощей	100
	щи на курином бульоне;	250
389	Лангет с помидорами жаренными	250
	Хлеб ржаной	80
	Итого	27,07
	белков, г	25,69
	жиров, г	102,72
	углеводов, г	749,87
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	яблоко	
	Напиток из шиповника	200
	итого	1,4
	белков, г	0,2
	жиров, г	30,1
	углеводов, г	127,8
	энерг. ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
6 День		
Завтрак		
189	Запеканка пшеничная с тыквой и сметаной	150
220	Сырники из творога и картофеля	100
652	Чай с ксилитом или сорбитом	200
	итого	17,94
	белков, г	18,2
	жиров, г	101
	углеводов, г	634,29
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
	Салат из свежих помидоров	100
	Суп-паша куриная	250
	Судак припущенный	125
227	Капуста тушеная под соусом белым основным	200
	Компот из сухофруктов	200
	итого	20,55
	белков, г	25,93
	жиров, г	60,99
	углеводов, г	559,53
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	Мандарин	100
	Сок	200
	итого	1,2
	белков, г	0,2
	жиров, г	33,1
	углеводов, г	139
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
7 День		
Завтрак		
	омлет с зеленью	200
	Чернослив	50
	Творог со свежей зеленью	100
	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	20,5
	жиров, г	17,1
	углеводов, г	60,62
	энерг. ценность, ккал	478,38
Обед		
45	Салат «Витаминный»	100
88	Нд из свежей капусты	250
261	Щенюль тушеная со спаржей в сметанном соусе	350
	Хлеб ржаной	80
	итого белков, г	25,57
	жиров, г	19,08
	углеводов, г	70,77
	энерг. ценность, ккал	557,08
Полдник		
	Апельсин	100
	Зефир	50
	итого белков, г	1,3
	жиров, г	0,25
	углеводов, г	48
	энерг. ценность, ккал	199,45