

Красноармейского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

«29» 12 2023 г



## ДИЕТИЧЕСКОЕ

# 14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 12 ЛЕТ и СТАРШЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (для больных сахарным диабетом)

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше (диетическое питание для диабетиков)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 – Обед:</b>	Салат «Свекольный»	100	2	10	8	113	
	Суп гороховый	250	5	5	24	164	102
	Каша гречневая с соусом с котлетой мясной	220	19	18	32	377	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	100	1	0	10	50	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1100</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>94</b>	<b>884</b>	
<b>День 2 - Обед:</b>	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	280	15	13	20	221	129
	Вареники с картошкой со сливочным маслом	250	11	18	34	448	400
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	100			12	57	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>91</b>	<b>866</b>	
<b>День 3 - Обед:</b>	Суп куриный с клецками	300	15	11	17	216	
	Рис отварной с соусом с тефтелей мясной	250	12	12	54	370	187
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1110</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>827</b>	
<b>День 4 - Обед:</b>	Рассольник «Петербургский» со сметаной с говядиной тушеной	300	15	15	24	270	197
	Картофельное пюре с соусом с крылом куриным	250	17	15	24	305	783
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1110</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>83</b>	<b>829</b>	
<b>День 5 - Обед:</b>	Суп рыбный	300	11	14	21	288	25
	Каша гречневая с соусом с сосиской отварной	220	13	17	44	313	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>97</b>	<b>842</b>	

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше (диетическое питание для диабетиков)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1 – Обед:</b>	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>86</b>	<b>895</b>	
<b>День 2 - Обед:</b>	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	280	15	13	20	221	129
	Рожки отварные с соусом с сосиской отварной	230	13	21	49	290	227
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Какао на молоке	200	3	3	14	95	306
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>116</b>	<b>847</b>	
<b>День 3 - Обед:</b>	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Рис отварной с соусом, наггетсы куриные	210	22	10	54	308	187
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Компот из сухофруктов	200	1		30	127	868
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>970</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>129</b>	<b>841</b>	
<b>День 4 - Обед:</b>	Суп куриный с клецками	300	15	11	17	216	
	Макароны отварные с говядиной тушеной, сыр порционнно	210	25	14	80	382	227
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>49</b>	<b>31</b>	<b>130</b>	<b>839</b>	
<b>День 5 - Обед:</b>	Суп гороховый	300	6	6	29	197	102
	Каша гречневая с соусом с котлетой мясной	220	19	18	32	377	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>96</b>	<b>828</b>	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше (диетическое питание для диабетиков)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1 – Обед:</b>	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	280	15	13	20	221	129
	Картофельное пюре с тушеной капустой и колбасой	230	6	11	27	229	783
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>112</b>	<b>838</b>	
<b>День 2 - Обед:</b>	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Батон нарезной	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>86</b>	<b>895</b>	
<b>День 3 - Обед:</b>	Рассольник «Петербургский» со сметаной с говядиной тушеной	200	10	10	16	188	197
	Рожки отварные с тушеным мясом	180	17	8	76	289	
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	100	1	0	10	47	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>154</b>	<b>851</b>	
<b>День 4 - Обед:</b>	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Картофельное пюре с тушеной рыбой	180	12	7	26	248	783
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>881</b>	