

"15" января 2023 г.

Для участия с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда и Калининградской области

15 января 2023 г.

В.В. Пешенков

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

2022-2023 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда

№ рецептуры

Выход, г

Пищевые вещества (г)

Энерг. ценность, ккал

В1

С

А

Е

Са

Р

Mg

Fe

Завтрак

1 Каша овсяная молочная без сахара 1/200

2 Булгурборд ГОРЯЧИЙ (на рж хлебе) с отварным мясом и грибами и сыром 30/30/15

3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200

Итого:

Обед

1 Винегрет овощной 1/60

2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200

3 Каша гречневая с маслом 1/150

4 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90

5 Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200

6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30

Итого:

Всего:

02 день вторник

Завтрак

1 Огурец свежий 1/30

2 Колбаса мясная 1/80

3 Каша перловая с маслом 1/150

4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30

5 Какао с молоком без сахара 1/200

Итого:

Обед

1 Салат из свежей капусты с яблоками 1/60

2 Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200

3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/230

4 Компот из яблок без сахара 1/200

5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30

Итого:

Всего:

03 день среда



Завтрак

1	Затеканка творожная без сахара со сметанным соусом	0	140	19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной без сахара 1/200		200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
			380	22,692	16,201	48,913	432,227	2,684	53,141	0,117	1,630	254,446	350,411	67,396	4,462

Обед

1	Салат Мозайка 1/60		60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Мелвежья латка в соусе 1/90		90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150		150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод э/м без сахара 1/200		200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
			730	21,655	25,300	66,467	580,181	0,346	63,260	1,119	10,886	145,897	340,440	129,541	6,532
				44,347	41,500	115,380	1 012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994

04 день четверг

Завтрак															
1	Помидор свежий 1/30		30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80		80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Капустя тушеная 1/150		150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200		200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
			490	29,417	10,613	45,287	394,337	0,217	85,559	0,148	4,367	199,463	335,694	140,651	4,278

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60		60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200		200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90		90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150		150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из изюма без сахара 1/200		200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			20,550	19,356	8,200	0,452	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
			730	20,644	23,386	79,297	610,232	0,410	39,950	1,073	7,407	155,323	378,086	118,089	5,313
				50,061	33,999	124,583	1 004,565	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591

05 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30		30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/150		150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5		205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:															
			565	17,128	17,442	36,121	369,974	0,277	60,497	0,230	5,248	155,503	312,385	61,826	6,077

Обед

1	Винегрет овощной 1/60		60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200		200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90		90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Каша перловая с маслом 1/150		150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200		200	0,072		21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
			730	22,611	26,183	100,706	728,916	0,530	22,097	0,434	9,746	118,343	369,791	83,648	4,515

Всего: 39,739 43,625 136,827 098,889 0,806 82,594 0,664 14,994 273,846 682,176 145,475 10,592

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/200	200	7,810	7,475	31,279	223,631	0,173	1,105	0,041	2,720	118,945	198,253	92,994	2,807
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ(на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,779	4,872	15,767	174,029	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком без сахара 1/200	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		505	30,172	15,507	68,249	533,244	0,392	3,260	0,093	3,619	411,660	527,625	194,296	6,590

Обед

1	Салат из свежкл с соевым отулом и маслом 1/60	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Гуляш из курдюк 1/90	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Пюре гороховое 1/150	150	16,109	8,348	33,549	273,767	0,565		0,040	0,588	87,794	233,094	74,831	4,795
5	Компот из яблок без сахара 1/200	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	39,570	24,597	65,459	641,490	0,756	23,891	0,227	6,630	179,715	470,401	179,986	9,078
Всего:			69,742	40,104	133,707	174,734	1,148	27,151	0,320	10,249	591,376	998,026	374,282	15,668

07 день вторник

Завтрак

1	Отуец свежий 1/30	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Каша перловая с маслом 1/150	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960	
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		490	19,608	14,783	72,577	501,792	0,446	2,450	0,073	5,363	140,474	363,173	65,415	3,259

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Рагу из овощей 1/150	150	448 (CP № 14)	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	22,709	23,763	69,516	582,763	0,353	60,575	1,864	10,144	154,921	314,720	143,172	5,314
Всего:			42,317	38,546	142,093	1 084,554	0,798	63,025	1,937	15,507	295,395	677,893	208,587	8,573

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20		19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		365	22,725	16,203	62,559	486,960	2,704	55,135	0,117	1,640	256,543	351,017	67,730	4,483

Обед

1	Салат из свежкл с зеленым горошком 1/60	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Печень по-строгановски 1/90	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктов-ягодный без сахара 1/200	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0,300	15,600	72,300	0,060	37,267	0,719	11,429	115,205	559,964	177,440	11,111
Итого:			730	30,039	23,924	97,047	723,660	0,405	31,099	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170
Всего:				52,764	40,127	159,606	210,620	3,109	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170	15,594

09 день четверг

Завтрак															
1	Отурец солёный 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Рагу овощное с курицей 1/230	823 (СР № 28)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,790	0,017	0,015	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Итого:			490	24,819	12,780	49,748	413,290	0,284	56,749	0,584	5,318	171,205	339,829	134,678	4,385

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	812 (СР № 23)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,790	0,017	0,015	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	25,915	21,992	77,049	609,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,474	422,008	122,839	5,547
Всего:				50,734	34,772	126,797	1 023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679	761,837	257,517	9,933

10 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605	0,243	0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	425 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,790	0,017	0,015	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	104 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	20,172	22,980	50,974	491,411	0,276	60,575	0,243	6,326	299,895	386,636	69,076	5,937

Обед

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестынский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,790	0,017	0,015	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	28,924	20,580	107,152	729,525	0,419	33,517	0,780	8,919	135,982	478,068	189,598	5,420
Всего:				49,096	43,560	158,127	1 220,930	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357