

13 февраля 2023г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Пример пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Белыева Н.Ю.

Орлова О.С.



Сахарный диабет, пищевая аллергия 7-11 лет

Неделя первая	Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Сахарный диабет		ТТК185	Перловка с овощами	150	206,39	4,1	5,97	40,08		
		ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	101,6	5,2	6,3	12,17		
		300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4		
			Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
Пищевая аллергия			Хлеб Дарницкий	60	66,91	1,88	1,98	4,21		
		229/08	Кукуруза консервированная отварная	530	491,94	13,25	14,61	80,89		
			Макаронны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55		
		227/08	Биточек "Колобок"	90	101,6	5,2	6,3	12,17		
Сахарный диабет		ТТК-100-22	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4		
		300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	14,91		
			Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
			Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21		
Пищевая аллергия		229/08	Кукуруза консервированная отварная	560	544,45	16,95	14,21	79,27		
			Каша "Дружба"	210	241,11	6,55	8,33	35,09		
		102/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4		
		300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
Сахарный диабет			Хлеб Дарницкий	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86		
		200/08	Тефтели из говядины с соусом	580	554,19	20,19	21,83	67,38		
			Каша "Дружба"	210	241,11	6,55	8,33	35,09		
		102/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4		
Пищевая аллергия		300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	60	67,8	7,56	0,54	29,82		
			Хлеб пшеничный	20	85,6	1,4	1,7	1,11		
			Пастила	15	66,60	3,48	8,83	0,00		
		366/08	Сыр	505	509,75	19,11	19,4	78,42		
Сахарный диабет			Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	13	31,35		
		ТТК/449-96	Чай б/сахара, с вит "С"	200	44,64	0,12	0	12,4		
		300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03		
			Хлеб Дарницкий	150	55,20	0,48	0,48	11,76		
Пищевая аллергия			Яблоко	580	585,3	18,45	13,84	67,54		
		ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	15,9	18,1	31,35		

аллергия	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,48	11,76
		Яблоко	140	55,20	0,48	18,94	67,54
			560	589,3	18,45	18,94	27,21
сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			530	540,55	19,61	22,58	61,78
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Сахарный диабет	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	572,55	21,28	21,75	70,02
Пищевая аллергия	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	229/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Неделя вторая		Хлеб Дарницкий	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		Кукруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			540	596,76	18,38	18,17	76,94
			540	596,76	18,38	18,17	76,94
Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	39,95
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	6,17	13,5	8,4
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Пищевая аллергия	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	246/08	Помидоры свежие	530	533,91	17,63	19,41	75,54
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	39,95
Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	6,17	13,5	8,4	

Сахарный диабет	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	67,8	2,28	0,27	12,03
		Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб Дарницкий	500	587,91	19,25	19,56	87,69
Сахарный диабет	115/08	Каша ячневая	200	240,85	7,05	6,51	38,58
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия	209/08	Хлеб Дарницкий	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Шницель куриный	520	585,14	22,86	21,93	70,39
		Шницель куриный	200	240,85	6,05	7,51	38,58
Пищевая аллергия	115/08	Каша ячневая	200	91,2	3,8	3,5	11,2
	54-23-н-22	Какао со стуженным молоком	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб пшеничный	80	244,27	7,61	8,39	25,15
Сахарный диабет	701/96	Булочка с котлетой	510	644,12	19,74	19,67	89,84
		Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	240/08	Картофель отварной	90	201,6	15,2	12,3	12,17
Пищевая аллергия	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	200	48,64	0,12	0	12,4
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Чай б/сахара, с вит "С"	60	46,91	1,88	1,98	4,21
Сахарный диабет	229/08	Хлеб Дарницкий	530	548,01	22,29	21,68	68,02
		Горошек зеленый консервированный отварной	150	160,46	3,19	6,06	23,3
		Картофельное пюре	90	201,6	15,2	12,3	12,17
Сахарный диабет	241/08	Биточек "Колобок"	200	48,64	0,12	0	12,4
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	60	46,91	1,88	1,98	4,21
Сахарный диабет	229/08	Хлеб Дарницкий	530	526,01	22,34	20,7	64,11
		Горошек зеленый консервированный отварной	50/150	417,06	15,9	13	31,35
		Картофельное пюре	200	48,64	0,12	0	12,4
Пищевая аллергия	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Чай б/сахара, с вит "С"	140	55,20	0,48	0,48	11,76
Сахарный диабет	300/08	Хлеб Дарницкий	570	589,3	18,45	13,84	67,54
		Яблоко	50/150	417,06	15,9	13	31,35
		Яблоко	200	48,64	0,12	0	12,4
Пищевая аллергия	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Чай с сахаром, с витамином "С"	140	55,20	0,48	0,48	11,76
Сахарный диабет	ТТК185	Хлеб Дарницкий	570	589,3	18,45	13,84	67,54
	209/08	Яблоко	150	186,39	4,1	5,97	40,08
		Яблоко	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Сахарный диабет	ТТК185	Перловка с овощами	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38

300/08	Чай б/сахара, с вит "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб Дарницкий	60	13,8	0,66	0,12	2,76
246/08	Помидоры свежие	530	544,48	20,57	21,51	74,65
		150	211,1	5,52	5,3	35,33
227/08	Вермишель отварная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		200	48,64	0,12	0	12,4
209/08	Шницель куриный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	Хлеб пшеничный	15	54,60	3,48	4,43	0,00
	Хлеб Дарницкий	515	677,79	27,09	25,42	82,05
366/08	Сыр					
	Меню составил зам. директора ООО "Мелкий Опт"					

Мельникова Е.В.

