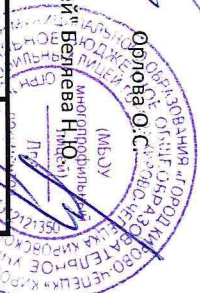


Сахарный диабет, пищевая аллергия 7-11 лет

Утверждено

Директор ООО "Мелкий опт"

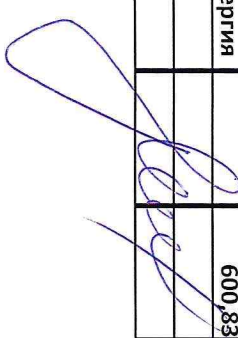
Директор МБОУ "Многопрофильный лицей "Верева Н.Ю."



Прием пищи		№ рец.		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		150	263,81	8,73	5,43	11,45	8,45	
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"		90	195,2	11,25	13,2			
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	0,36	15,31	
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий		60	68,4	1,95	0,36		12,03	
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		500	589,03	22	19		80,79	
	213/08	Курица тушеная в соусе		150	263,81	8,73	5,43		45	
Сахарный диабет	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		50/50	169	15,7	9,4		3,3	
		Хлеб Дарницкий		200	61,62	0,07	0,01		15,31	
	307/08	Булочка "Веснушка"		30	68,4	1,95	0,36		12,03	
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий		60	199,3	4,61	4,41		35,3	
	241/08	Картофель отварной		540	762,13	31,06	19,61		110,94	
	209/08	Биточек куриный		150	106,97	2,13	4,04		15,53	
Пищевая аллергия	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		90	227,25	13,74	15,06		7,38	
		Хлеб Дарницкий		200	74	8	1,4		14,8	
	241/08	Картофельное пюре		60	68,4	1,95	0,36		12,03	
Сахарный диабет	209/08	Биточек куриный		500	476,62	25,82	20,86		49,74	
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		150	106,97	2,13	4,04		15,53	
		Хлеб пшеничный		90	227,25	13,74	15,06		7,38	
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий		200	74	8	1,4		14,8	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27		14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36		12,03	
Сахарный диабет	109/08	Каша овсяная		500	544,42	28,1	21,13		64,65	
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"		200	207,38	6,33	8,90		25,49	
	628/96	Чай б/сахара, с витамином "С"		90	277,7	15,25	13,48		22,3	
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий		200	66,23	0,09	0,03		16,38	
	246/08	Огурцы свежие		30	68,4	1,95	0,36		12,03	
		Огурцы свежие		60	8,4	0,48	0,06		1,98	
Пищевая аллергия	109/08	Каша овсяная		580	628,11	24,1	22,83		78,18	
	365/08	Масло сливочное		200	207,38	6,33	8,90		25,49	
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"		10	66,00	0,10	7,20		0,10	
		Чай с нектаром, с витамином "С"		200	66,23	0,09	0,03		16,38	

аллергия	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	759,76	20,19	24,72	118,24
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	629,48	24,97	20,92	81,7
Пищевая аллергия	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	506,4	19,92	19,02	60,25
Сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	579,72	20,85	22,83	73,96
Пищевая аллергия	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	593,08	23,33	17,22	88,29
Сахарный диабет	112/08	Каша пшениная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			520	584,43	21,8	22,7	69,01
Пищевая аллергия	112/08	Каша пшениная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
			30	67,8	2,28	0,27	14,91

Сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	540	666,85	19,1	23,14	92,76
	437/91	Кнедли из кур	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	100	274,32	11,69	10,23	9,43
		Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	246/08	Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	241/08	Картофельное пюре	540	600,6	17,51	17,76	66,74
	209/08	Котлета куриная	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			60	13,8	0,66	0,12	2,76
			530	478,04	18,55	19,59	53,01
		Итого за 5 дней сахарный диабет		3015,96	108,52	106,71	375,47
		Среднее за 5 дней сахарный диабет		603,19	21,7	21,34	75,09
		Итого за 5 дней пищевая аллергия		3004,13	101,09	103,69	412,55
		Среднее за 5 дней пищевая аллергия		600,83	20,22	20,74	82,51
		Меню составил зам. директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	



с 19 сентября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Приме пищу завтрак, обед. Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

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

Неделя первая

Сахарный диабет, пищевая аллергия 7-11 лет

Прием пищи		Блюдо		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		150	263,81	8,73	5,43	54,45
	ТТК 8/01	Котлета "Деликатесная"		90	195,2	11,25	13,2	8,45
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий		60	68,4	1,95	0,36	12,03
				500	589,03	22	19	80,79
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая		150	263,81	8,73	5,43	45
Пищевая аллергия	213/08	Курица тушеная в соусе		50/50	169	15,7	9,4	3,3
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
Сахарный диабет	307/08	Булочка "Веснушка"		60	199,3	4,61	4,41	35,3
				540	762,13	31,06	19,61	110,94
	241/08	Картофель отварной		150	106,97	2,13	4,04	15,53
Пищевая аллергия	209/08	Биточек куриный		90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий		60	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия				500	476,62	25,82	20,86	49,74
	241/08	Картофельное пюре		150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Биточек куриный		90	227,25	13,74	15,06	7,38
Сахарный диабет	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
Сахарный диабет				500	544,42	28,1	21,13	64,65
	109/08	Каша овсяная		200	207,38	6,33	8,90	25,49
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"		90	277,7	15,25	13,48	22,3
Пищевая аллергия	628/96	Чай б/сахара, с витамином "С"		200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Отруцы свежие		60	8,4	0,48	0,06	1,98
Пищевая аллергия				580	628,11	24,1	22,83	78,18
	109/08	Каша овсяная		200	207,38	6,33	8,90	25,49
	365/08	Масло сливочное		10	66,00	0,10	7,20	0,10
аллергия	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"		200	66,23	0,09	0,03	16,38

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Береза Н.Ю.



Аллергия	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	759,76	20,19	24,72	118,24
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	629,48	24,97	20,92	81,7
Пищевая аллергия	227/08	Макаронны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	506,4	19,92	19,02	60,25
Сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	60	136,8	3,9	0,72	24,06
			500	579,72	20,85	22,83	73,96
Пищевая аллергия	тк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	593,08	23,33	17,22	88,29
Сахарный диабет	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			520	584,43	21,8	22,7	69,01
Пищевая аллергия	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	701/96	Котлета в тесте 50/50	100	244,27	10,61	8,39	28,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91

Сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	540	666,85	19,1	23,14	92,76
	437/91	Кнели из кур	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	100	274,32	11,69	10,23	9,43
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	246/08	Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			540	600,6	17,51	17,76	66,74
Пищевая аллергия	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			530	478,04	18,55	19,59	53,01
		Итого за 5 дней сахарный диабет		3015,96	108,52	106,71	375,47
		Среднее за 5 дней сахарный диабет		603,19	21,7	21,34	75,09
		Итого за 5 дней пищевая аллергия		3004,13	101,09	103,69	412,55
		Среднее за 5 дней пищевая аллергия		600,83	20,22	20,74	82,51
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	

