

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вита Лайн"

С.А.Бочаров

"29" 08



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	50	6,79	5,91	15,05	141,66	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/						
УХА РОСТОВСКАЯ	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУОЙ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ						
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	9,91	11,70	28,02	258,38	212
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	370	11,13	11,92	38,10	305,56	
		52,24	52,03	197,00	1 495,50	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ		60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ		150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
Итого за прием пищи:		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
		520	15,32	18,88	50,38	457,01	
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ		150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		840	24,95	26,63	106,83	756,40	
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)/ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/		100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Итого за прием пищи:		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Всего за день:		315	10,94	11,77	30,36	310,11	
			51,21	57,28	187,57	1 523,52	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Обед						
	540	17,52	15,94	60,80	502,93	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Полдник						
	750	26,87	27,65	108,54	787,67	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/						
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	150	5,62	5,24	26,83	180,94	178.6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	470	10,45	8,29	53,77	338,72	
		54,84	51,88	223,11	1 629,32	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	150	9,98	11,49	27,27	251,40	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:						
	370	11,26	11,87	40,95	315,62	
		53,63	52,00	195,42	1 436,29	

4

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5		150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА		95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
		555	15,81	16,03	58,27	452,04	
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// АПЕЛЬСИН							
СУП С КРУПОЙ		100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ		200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
		790	22,55	25,06	91,79	625,88	
Полдник							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ							
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		150	9,15	11,44	20,78	222,10	184
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		370	10,40	11,69	31,53	272,47	
			48,76	52,78	181,59	1 350,39	

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	150	4,01	5,19	21,49	152,72	182
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Обед	540	18,28	18,92	71,14	501,05	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Полдник	760	28,05	27,75	117,03	821,28	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	150	9,23	11,60	26,52	245,09	292
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:	370	10,71	11,79	35,40	289,39	
		57,04	58,46	223,57	1 611,72	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Обед		490	16,07	16,06	51,14	431,14	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30		150	3,60	4,60	37,70	206,00	323
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Полдник		790	25,11	26,35	94,98	678,66	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		200	7,86	7,75	31,93	260,82	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		420	9,08	7,97	42,01	308,00	
			50,26	50,38	188,13	1 417,80	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	150	9,57	11,58	27,85	246,59	235
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:	370	10,89	11,76	36,33	287,38	
		52,30	56,52	203,10	1 538,17	

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
ПЛОВ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,24	3,65	7,01	78,88	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Обед						
	500	17,74	19,36	62,21	503,44	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/						
СУП С КЛЕЦКАМИ	100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118.2
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Полдник						
	790	26,56	27,13	88,02	674,08	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
Итого за прием пищи:	180	0,23	0,03	1,07	6,22	377
Всего за день:	280	7,53	7,36	31,03	258,22	
		51,83	53,85	181,26	1 435,74	

10 день

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	66,59	459,24	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,29	26,47	107,19	783,07	
Полдник						
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	9,32	11,46	23,65	232,43	28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	370	10,80	11,80	35,93	291,46	
Всего за день:		55,61	54,98	209,71	1 533,77	