



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вита Лайн"
С.А. Бичаров



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

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 КРУПЫ	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	
	810	23,15	24,82	95,83	712,30	
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	
	370	11,13	11,92	38,10	305,56	
Всего за день:		52,24	52,03	197,00	1 495,50	

2 день

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	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:	520	15,32	18,88	50,38	457,01	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	840	24,95	26,63	106,83	756,40	
Полдник						
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ПП	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)УТОЛАНДСКИЙ И ДР/	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	315	10,94	11,77	30,36	310,11	
Всего за день:		51,21	57,28	187,57	1 523,52	

3 день

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						
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						
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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	490	16,08	12,62	52,99	373,37	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	790	26,29	27,51	101,48	747,30	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/	150	9,98	11,49	27,27	251,40	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	370	11,26	11,87	40,95	315,62	
Всего за день:		53,63	52,00	195,42	1 436,29	

5 день

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

6 день

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						
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						
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	

7 день

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	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	550	17,23	18,65	61,12	504,94	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	24,18	26,11	105,65	745,85	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	9,57	11,58	27,85	246,59	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	370	10,89	11,76	36,33	287,38	
Всего за день:		52,30	56,52	203,10	1 538,17	

9 день

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

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
ПОРЕ 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	