

Сравнительная структура типового основного и
типового диетического (сахарный диабет) меню

Основное меню 7+ лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
День/неделя: Понедельник-1		
Завтрак		
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230
	Бутерброд с сыром "Голландский" и	40
	Фрукты свежие (яблоки)	120
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
Итого за Завтрак		610

Обед

	Щи из свежей капусты с картофелем	250
88	Гуляш	80
260	Каша вязкая с маслом сливочным (г	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за Обед		965

Полдник

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

	Подгарнировка из огурцов свежих	60
	Жаркое по-домашнему	175
	Фруктовый чай	200
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
Итого за Завтрак		685

Меню БМД 7+ лет

	Наименование дней недели, блюд	а порц
День/неделя: Понедельник-1		
294М/БМД	Котлеты рубленые (филе индейки) с соусом овощным, 80/30	110
	Рис отварной	150
	Батон нарезной из муки в/с	20
377М/БМД	Чай с лимоном	200
	Фрукты свежие (яблоки)	120
Итого за Завтрак		600

Промежуточное питание

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		265

88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250
260М/БМД	Гуляш из свинины	90
	Каша вязкая с маслом растительным	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за обед		975

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Вторник-1

71М	Подгарнировка из овощей свежих (огу	60
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка филе	175
	Фруктовый чай	200
	Фрукт (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
Итого за Завтрак		685

Промежуточное питание

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		265

Обед

	Овощи свежие (огурцы)	60
98	Суп крестьянский с крупой	250
227	Рыба припущенная	70
312	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		1010

Полдник**День/неделя: Среда-1****Завтрак**

	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
	Котлеты рубленые из кур, запеченные	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (яч.)	135
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
Итого за Завтрак		690

Обед

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270
223	Запеканка из творога	185
	Соус сметанный сладкий	35
	Компот из ягод	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Кисломолочный продукт (ряженка 2%)	180
Итого за Обед		950

Полдник

71М	Овощи свежие (огурцы)	60
98М	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250
227М	Рыба припущенная	90
312М/БМД	Картофельное пюре	150
349М	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
Итого за обед		830

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Среда-1

24/М/БМД	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
312К	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	110
	Каша вязкая с маслом растительным (подсолнечное)	150
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
Итого за Завтрак		740

Промежуточное питание

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		265

104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30	110
184К/БМД	Рагу из овощей	150
350М/БМД	Кисель из ягод (черная смородина)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
Итого за Обед		810

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

	Салат из овощей (белокачанной капу	80
	Рыба запеченная с молочным соусом	110
	Картофельное пюре	150
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Пирог фруктовый "Школьный"	50
Итого за Завтрак		615

Обед

96	Рассольник по-ленинградски	250
	Птица запеченная	85
143	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		945

День/неделя: Четверг-1

45/М/БМД	Салат из овощей (белокачанной капу	80
233М/328М	Рыба запеченная (треска) с соусом ов	110
312М/БМД	Картофельное пюре	150
377М/БМД	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за Завтрак		590

Промежуточное питание

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		265

96М	Рассольник по-ленинградски	250
320К	Птица запеченная	90
143/М/БМД	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
349М	Компот из сухофруктов	200
Итого за Обед		950

Полдник

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Полдник	265

День/неделя: Пятница-1

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Омлет с колбасой или сосисками	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
	Итого за Завтрак	605

23М	Салат из свежих помидоров	70
210М/БМД	Омлет натуральный	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
	Итого за завтрак	605

Промежуточное питание

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	265

Обед

84	Борщ с картофелем и фасолью	250
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	200
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
	Итого за Обед	1010

84/М/БМД	Борщ с картофелем и фасолью	250
	Рыба тушеная в томате с овощами	200
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
	Итого за Обед	930

Полдник

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	265

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Котлеты (биточки) особые	70
	Рагу из овощей	160
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
Итого за Завтрак		755

Обед

л135	Суп из овощей	250
211	Омлет с сыром	140
	Зеленый горошек консервированный	60
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7)	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
Итого за Обед		890

Полдник

День/неделя: Понедельник-2

71М	Подгарнировка из свежих овощей (огу	60
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика	90
184К	Рагу из овощей	160
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
Итого за Завтрак		775

Промежуточное питание

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		265

99/М/БМД	Суп из овощей	250
210М/БМД	Омлет натуральный	150
	Зеленый горошек консервированный	60
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
Итого за обед		720

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Шницель рыбный натуральный	75
	Картофель отварной	170
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
Итого за Завтрак		730

Обед

81	Борщ	250
256/330	Мясо тушеное в соусе	80
	Каша вязкая с маслом сливочным (р	155
	Напиток из сухофруктов	200
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за Обед		965

Полдник

День/неделя: Среда-2

Завтрак

	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	80
	Тефтели из говядины с соусом сметан	110
	Каша вязкая с маслом сливочным (г	155
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Кондитерское изделие (печенье саха	25
Итого за Завтрак		635

Обед

	Овощи натуральные	60
л 147	Суп с макаронными изделиями	250
234	Котлеты или биточки рыбные	80
125	Картофель отварной (с маслом слив	145
397	Компот из фруктов	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		1035

Полдник

День/неделя: Вторник-2

23М/сжж	Салат из свежих помидоров	70
235/М	Шницель рыбный натуральный (минт	90
125/М/БМД	Картофель отварной	170
349М/БМД	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
Итого за Завтрак		745

Промежуточное питание

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		265

81М	Борщ	250
312/К/БМД	Индейка отварная	60
	Соус овощной	30
	Каша вязкая с маслом растительным (155
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за Обед		975

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Среда-2

45/М/БМД	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	80
288М	Кролик отварной с соусом томатным, 80/30	110
	Каша вязкая с маслом растительным (150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Кондитерское изделие (печенье сахар	25
Итого за Завтрак		550

Промежуточное питание

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		265

	Икра свекольная	60
73М	Суп с макаронными изделиями	250
156К/БМД	Котлеты или биточки рыбные	90
234М	Картофель отварной (с маслом растит	150
125/М/БМД	Компот из сухофруктов	200
349М	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	40
Итого за обед		850

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

	Пудинг из творога (запеченный) с м	175
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2	180
Итого за Завтрак		595

	Итого за Полдник	265
--	-------------------------	------------

День/неделя: Четверг-2

292М/БМД	Птица (грудки кур), тушенная в соусе с овощами	270
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукт (груши)	180
Итого за Завтрак		690

Обед		
л 145	Суп летний овощной	250
267	Шницель натуральный рубленый	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (п	155
*359	Кисель из сока плодового или ягоdn	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7	180
Итого за Обед		920

Полдник

День/неделя: Пятница-2		
Завтрак		
	Подгарнировка из свежих овощей (с	70
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-	115
203М	Макаронные изделия отварные с мас	115
379М	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
Итого за Завтрак		685

Обед		
82	Борщ с капустой и картофелем	250
250	Сосиска запеченная с сыром	70
	Соус молочный	50
205	Макаронные изделия отварные с овс	130
	Кондитерское изделие (вафли молоч	35
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		815

Полдник

Промежуточное питание		
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		265

99/М/БМД	Суп летний овощной	250
267М/БМД	Шницель натуральный рубленый (ин	90
	Каша вязкая с маслом растительным (155
350М/БМД	Кисель из сока плодового или ягодно	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за обед		755

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Полдник		265

День/неделя: Пятница-2

71М	Подгарнировка из свежих овощей (огу	70
297/М/БМД	Фрикадельки из кур или бройлеров-цв	110
331М	Макаронные изделия отварные с масл	150
309М/БМД	Чай с сахаром	200
376М/БМД	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
Итого за Завтрак		715

Промежуточное питание		
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		265

82М	Борщ с капустой и картофелем	250
291М/БМД	Плов из птицы (грудки куриные, рис)	250
342М/БМД	Компот из яблок	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за обед		780

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Полдник		265

