

Меню приготавливаемых блюдРацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	180	7,5	9,1	33,9	247,4	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	200	3,87	2,86	11,19	85,97	54-23гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	МАНДАРИН 80	80	0,6	0,2	6	28	пром.
Итого за Завтрак		500	16,27	15,51	61,09	448,42	
Итого за день		500	16,27	15,51	61,09	448,42	

(лист 2)

Рацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		580	26,4	18,07	46,01	451,35	
Итого за день		580	26,4	18,07	46,01	451,35	

(лист 3)

Рацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 90	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		530	22,9	19,65	50,3	469,35	
Итого за день		530	22,9	19,65	50,3	469,35	

(лист 4)

Рацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА б/с 200	200	39,55	14,23	29,6	405	54-1т
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ЯБЛОКО 150	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		610	42,25	15,28	57,2	536,15	
Итого за день		610	42,25	15,28	57,2	536,15	

(лист 5)

Рацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	РИС БУРЫЙ ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		620	27,4	11,85	76,1	520,95	
Итого за день		620	27,4	11,85	76,1	520,95	

(лист 5)

Рацион: **ДИАБЕТ 1-4 90**

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ с маслом 200 (1-4)	200	7,25	9,31	34,06	249	54-21к
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	КИВИ 110	110	0,9	0,4	8,9	43,1	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		560	14,75	15,96	52,96	415,05	
Итого за день		560	14,75	15,96	52,96	415,05	

(лист 7)

Рацион: ДИАБЕТ 1-4 90

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 40	40	1,2	6,6	2,6	74,4	54-4соус
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		570	26,2	15,85	58,9	482,75	
Итого за день		570	26,2	15,85	58,9	482,75	

(лист 8)

Рацион: ДИАБЕТ 1-4 90

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		530	26,01	27,61	53,71	568,15	
Итого за день		530	26,01	27,61	53,71	568,15	

(лист 9)

Рацион: ДИАБЕТ 1-4 90

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ 90	90	14	15,8	0,2	198,9	159
	ЧАЙ Б/С 200	200					54-2гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		560	20,2	22,65	35,5	425,85	
Итого за день		560	20,2	22,65	35,5	425,85	

(лист 10)

Рацион: ДИАБЕТ 1-4 90

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	РИС БУРЫЙ ОТВАРНОЙ 200	180	4,32	5,76	43,74	244,26	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 90	90	12,46	6,67	5,65	132,5	54-11р
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	200	3,87	2,86	11,19	85,97	54-23гн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		560	23,65	21,74	76,38	595,48	
Итого за день		560	23,65	21,74	76,38	595,48	
Итого за период		5 620	246,03	184,17	568,15	4913,5	
Среднее значение за период			24,6	18,4	56,8	491,4	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

