

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой Диабет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
453	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
94	Каша овсяная на молоке с маслом	200/5	8	14	34	296		1			157	255	69	2
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
15	Хлеб рж.	50	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Горячий завтрак			24	24	88	661		2			334	580	135	7
Итого за день			24	24	88	661		2			334	580	135	7

Рацион: Меню столовой Диабет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
487	Творог со сметаной	100/10	14	21	3	261		1			159	222	24	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
	Яблоки	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3
Итого за Горячий завтрак			15	22	18	329		26			193	255	47	6
Итого за день			15	22	18	329		26			193	255	47	6

Рацион: Меню столовой Диабет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
95	Салат из моркови с яблоками	100	1	5	7	75		7	6		49	47	28	1
5	Сыр порциями	20	7	9		108					300	162	15	
15	Хлеб рж.	50	7	1	34	181					35	158	47	4
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
Итого за Горячий завтрак			15	15	41	364		7	6		394	383	99	7
Итого за день			15	15	41	364		7	6		394	383	99	7

Рацион: Меню столовой Диабет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	10	28	222					17	134	89	3
32	Помидоры порционно	30			1	7		8			4	8	6	
697	Куры отварные	50/5	14	16	1	205		4			26	128	17	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	50	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Горячий завтрак			27	27	64	615		12			92	444	168	10
Итого за день			27	27	64	615		12			92	444	168	10

Рацион: Меню столовой Диабет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
96	Каша пшеничная с маслом	200/5	6	7	32	219		1			102	147	40	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
15	Хлеб рж.	50	7	1	34	181					35	158	47	4
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за Горячий завтрак			17	20	88	596		2			258	397	101	5
Итого за день			17	20	88	596		2			258	397	101	5

Составил

Администратор

Утвердил