

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой Диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
59	Салат из свежих помидоров и огурцов с р.маслом	100	1	20	3	195		16	1		23	26	14	1
196	Щи из свежей капусты, сметана	200	2	5	5	71		29	1		54	36	15	1
172,03	Биточки и паровые	90	14	12	8	193					18	14	3	
348	Рагу из овощей	150	6	9	15	172		29	2		38	103	35	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	30	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			30	47	65	812		74	4		178	353	123	9
Итого за день			30	47	65	812		74	4		178	353	123	9

Рацион: Меню столовой Диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
81	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	89		36	1		54	32	17	1
176	Борщ со сметаной	200	4	5	8	108		19	1		43	44	21	1
163	Мясо отварное	50/5	14	8		121					7	2	1	
744	Греча отварная	150	9	6	43	269					22	208	138	5
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	30	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			36	25	94	768		55	2		171	460	233	13
Итого за день			36	25	94	768		55	2		171	460	233	13

Рацион: Меню столовой Диабет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
63	Салат из сырых овощей	100	2	6	4	78		19	2		48	45	20	1
208	Рассольчик по-ленинградски, сметана	200	2	5	15	116		14	1		30	60	22	1
501	Рыба отварная, масло	40/5	8	4		73		1			14	109	16	
483	Овощи тушеные	200	2		7	38		30	6		43	54	33	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	30	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			21	16	60	486		64	9		180	442	147	9
Итого за день			21	16	60	486		64	9		180	442	147	9

Рацион: Меню столовой Диабет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед														
497	Салат из капусты с огурцом	100	4	16	4	173		30			53	71	17	1
58	Суп из овощей	250	2	5	9	103		10	1		36	55	22	1
408	Котлеты из говядины	50	9	14	11	206					31	37	8	
757	Картофель отварной	150	2	5	20	133		24			20	72	28	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	30	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			24	41	78	796		64	1		185	409	131	9
Итого за день			24	41	78	796		64	1		185	409	131	9

Рацион: Меню столовой Диабет

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед														
95	Салат из моркови с яблоками	100	1	5	7	75		7	6		49	47	28	1
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6	6	15	153		11	1		29	107	35	1
697	Куры отварные	50	16	16	1	205		4			26	128	17	1
348	Рагу из овощей	150	6	9	15	172		29	2		38	103	35	1
1 008	Чай без сахара	200									10	16	9	2
15	Хлеб рж.	30	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			36	37	72	786		51	9		187	559	171	10
Итого за день			36	37	72	786		51	9		187	559	171	10

Составил

В.С.Сидорова

Администратор

Утвердил

В.С.Сидорова

