

Т.И.Зубрицкая

Согласовано

диабетом" на II полуг. 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Завтрак '		15,60	16,90	67,14	476,06
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,14	24,43	104,98	718,89
	Итого		40,74	41,33	172,12	1194,95
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,00	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		20,07	19,10	71,53	550,39
	<u>Обед</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	215	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,31	25,57	107,29	730,03
	Итого		45,38	44,67	178,82	1280,42
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,18	16,07	70,59	471,72
	<u>Обед</u>					

129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	215	2,66	5,67	18,54	106,96
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		24,65	24,17	108,14	736,46
	Итого		39,83	40,24	178,73	1208,18
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога с мукой из зародышей пшеницы без сахара	80	3,94	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,93	16,73	69,38	531,55
	Обед					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	215	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 199	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,14	18,74	103,80	818,87
	Итого		43,07	35,47	173,18	1350,42
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		17,01	20,07	59,96	516,87
	Обед					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	210	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,84	26,61	92,45	713,60
	Итого		44,85	46,68	152,41	1230,47
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37

ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Завтрак '		18,66	15,58	70,34	484,32
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,70	25,26	108,87	707,41
	Итого		45,36	40,84	179,21	1191,73
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
401/1994	Гуляш из мяса с мукой из зародышей пшеницы	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		20,15	20,11	70,80	538,17
	<u>Обед</u>					
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	215	5,30	8,15	20,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,10	25,10	113,68	714,85
	Итого		46,25	45,21	184,48	1253,02
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
ттк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		18,44	17,06	73,58	509,76
	<u>Обед</u>					
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	21,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	25,21	273,25
ттк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23,77	24,80	98,89	783,27
	Итого		42,21	41,86	172,46	1293,04
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		16,38	17,53	66,93	487,03
	<u>Обед</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26	24,28	111,85	729,69
	Итого		42,02	41,81	178,77	1216,72
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом молочным	100	11,29	9,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		19,31	17,05	72,14	573,18
	<u>Обед</u>					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса с соусом из муки с зародышами пшеницы	100	10,89	13,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		27,14	26,06	98,37	733,33
	Итого		46,45	43,11	170,51	1306,52
	Итого за 10 дней		436,16	421,22	1740,68	12525,48
	Итого за один день		43,62	42,12	174,07	1252,55