

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ  
«Липей №3 им. А.С. Пушкина»

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Сапрыкина  
« \_\_\_\_\_ » 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Вайнштейн Валентина Петровна

  
\_\_\_\_\_  
Вайнштейн В.П.  
« \_\_\_\_\_ » 2022 г.

**Двухнедельное меню  
при пятидневном режиме работы  
(10 дней)  
для питания детей с сахарным диабетом  
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.**

**ИП Вайнштейн В.П.**

**(Для учащихся от 7 до 11 лет)**

Рацион для детей с 7-до 11 лет с сахарным диабетом

№ реп	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>1 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
173	Каша вязкая (овсяная) с морковью	200
299	Яйцо отварное	40
377	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	13,86
	жиров, г	24,16
	углеводов, г	39,98
	энерг. Ценность, ккал	443,34
<b>Обед</b>		
	Хлеб ржаной	40
81	Борщ	250
264	Говядина в луковом соусе запеченная	120
312	Картофельное пюре	150
	Сок	200
	итого белков, г	30,81
	жиров, г	25,02
	углеводов, г	54,55
	энерг. Ценность, ккал	557,65
<b>Полдник</b>		
338	Яблоко	100
	итого белков, г	2,36
	жиров, г	0,83
	углеводов, г	34,38
	энерг. Ценность, ккал	161,1

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
2 день		
Завтрак		
172	Каша пшеничная с черносливом	200
379	Кофейный напиток с молоком	200
	Итого	
	белков, г	9,16
	жиров, г	15,17
	углеводов, г	134,58
	энерг. Ценность, ккал	436,18
Обед		
96	бульон с фрикадельками из телятины (курицы)	250
239	Капуста тушеная с маслом сливочным	150
410	Зразы из говядины, фаршированные рисом	140
	Сок	200
	Итого	
	белков, г	18,57
	жиров, г	92
	углеводов, г	165,34
	энерг. Ценность, ккал	773,26
Полдник		
	Мандарин	100
	итого	
	белков, г	1,2
	жиров, г	0,25
	углеводов, г	47,4
	энерг. Ценность, ккал	201

№ рсц	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>3 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
185	Запеканка пшеничная со сметаной	200
	Чернослив	50
377	Чай с лимоном	200
	итого	
	белков, г	8,2
	жиров, г	13,1
	углеводов, г	70,3
	энерг. ценность, ккал	431,9
<b>Обед</b>		
24	Салат из овощей (капуста белокочанная)	100
99	Суп из овощей	250
229	Судак, тушеный в томате с овощами	150
310	Картофель отварной	150
675	Напиток из шиповника	200
	Итого	
	белков, г	24,86
	жиров, г	26,47
	углеводов, г	56,44
	энерг. ценность, ккал	563,43
<b>Полдник</b>		
	Яблочное пюре	200
	Итого	
	белков, г	1,4
	жиров, г	0,2
	углеводов, г	30,1
	энерг. ценность, ккал	127,8

№ реп	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
184	Крупеник	200
652	Чай с ксилитом или сорбитом	200
	итого белков, г	24,34
	жиров, г	17,70
	углеводов, г	41,36
	энерг. ценность, ккал	422,1
<b>Обед</b>		
90	Щи из шавеля	250
278	Тефтели с красным соусом основным и цветной капустой	260
	Хлеб ржаной	80
48	Салат витаминный	100
	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	17,57
	жиров, г	54
	углеводов, г	58,34
	энерг. ценность, ккал	789,64
<b>Полдник</b>		
	Мандарины	100
	Сок	200
	итого белков, г	1,2
	жиров, г	0,2
	углеводов, г	33,1
	энерг. ценность, ккал	139

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>5 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
172	Пшеничная каша с черносливом	
	Зефир	200
379	Кофейный напиток с ксилитом или сорбитом	50
	итого	200
	белков, г	8,2
	жиров, г	13,1
	углеводов, г	70,3
	энерг. ценность, ккал	431,9
<b>Обед</b>		
24	Салат из овощей	
	щи на курином бульоне;	100
389	Лангет с помидорами жареными	250
	Хлеб ржаной	250
	Итого	80
	белков, г	27,07
	жиров, г	25,69
	углеводов, г	102,72
	энерг. ценность, ккал	749,87
<b>Полдник</b>		
	яблоко	
	Напиток из шиповника	
	итого	200
	белков, г	1,4
	жиров, г	0,2
	углеводов, г	30,1
	энерг. ценность, ккал	127,8

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>6 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
189	Запеканка пшеничная с тыквой и сметаной	
220	Сырники из творога и картофеля	150
652	Чай с ксилитом или сорбитом	100
	итого	200
	белков, г	17,94
	жиров, г	18,2
	углеводов, г	101
	энерг. ценность, ккал	634,29
<b>Обед</b>		
	Салат из свежих помидоров	
	Суп-лапша куриная	100
227	Судак припущенный	250
	Капуста тушеная под соусом белым основным	125
	Компот из сухофруктов	200
	итого	200
	белков, г	20,55
	жиров, г	25,93
	углеводов, г	60,99
	энерг. ценность, ккал	559,53
<b>Полдник</b>		
	Мандарин	
	Сок	100
	итого	200
	белков, г	1,2
	жиров, г	0,2
	углеводов, г	33,1
	энерг. ценность, ккал	139

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
7 День		
Завтрак		
	омлет с зеленью	200
	Чернослив	50
	Творог со свежей зеленью	100
	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	20,5
	жиров, г	17,1
	углеводов, г	60,62
	энерг. ценность, ккал	478,38
Обед		
45	Салат «Витаминный»	100
88	Щи из свежей капусты	250
261	Печень тушенная со спаржей в сметанном соусе	350
	Хлеб ржаной	80
	итого белков, г	25,57
	жиров, г	19,08
	углеводов, г	70,77
	энерг. ценность, ккал	557,08
Полдник		
	Апельсин	100
	Зефир	50
	итого белков, г	1,3
	жиров, г	0,25
	углеводов, г	48
	энерг. ценность, ккал	199,45