



**Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей страдающих сахарным диабетом**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Количество ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий (яблоко)	200	2	0,96	0,96	19,6	94	ТТК 7.1 (338М)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>3,9</b>	<b>5,87</b>	<b>7,94</b>	<b>38,6</b>	<b>252,42</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>2,1</b>	<b>9,98</b>	<b>9,77</b>	<b>21,52</b>	<b>213,78</b>		
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	210	1,8	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 4.2
	Капуста тушеная с индейкой	200	0,6	15,30	18,26	6,49	251,50	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>4,81</b>	<b>29,12</b>	<b>25,23</b>	<b>53,69</b>	<b>559,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>10,81</b>	<b>44,97</b>	<b>42,94</b>	<b>113,81</b>	<b>1025,2</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
<b>Итого за завтрак</b>	<b>527</b>	<b>4</b>	<b>18,21</b>	<b>13,98</b>	<b>40,09</b>	<b>366,15</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>2,68</b>	<b>8,24</b>	<b>18,57</b>	<b>159,26</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>4,2</b>	<b>20,94</b>	<b>23,44</b>	<b>44,8</b>	<b>474,63</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1452</b>	<b>10,1</b>	<b>41,83</b>	<b>45,66</b>	<b>103,46</b>	<b>1000,04</b>		

День 3								
	Фрукт свежий (яблоко)	120	1,2	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
Завтрак	Омлет натуральный	150	0,25	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>19,26</b>	<b>46,72</b>	<b>451,97</b>	
2-й завтрак	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>21,5</b>	<b>118</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60		0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	210	1,2	4,50	6,06	12,88	124,05	ТТК 4.3 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	0,4	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Напиток лимонный без сахара	200	0	0,16	0,00	0,16	1,30	ТТК 5.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>4,4</b>	<b>24,55</b>	<b>25,15</b>	<b>45,85</b>	<b>507,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>10,76</b>	<b>50,16</b>	<b>46,11</b>	<b>114,07</b>	<b>1077,85</b>	
День 4								
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>528</b>	<b>3,9</b>	<b>15,35</b>	<b>15,6</b>	<b>38,8</b>	<b>359,69</b>	
2-й завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>7,25</b>	<b>6,92</b>	<b>18,47</b>	<b>165,06</b>	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Котлета Морячок	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>4,54</b>	<b>22,99</b>	<b>28,47</b>	<b>46,4</b>	<b>534,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>10,22</b>	<b>45,59</b>	<b>50,99</b>	<b>103,67</b>	<b>1058,92</b>	

День 5								
	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
Завтрак	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
<b>Итого за завтрак</b>		<b>527</b>	<b>4</b>	<b>18,21</b>	<b>13,98</b>	<b>40,09</b>	<b>366,15</b>	
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>2,68</b>	<b>8,24</b>	<b>18,57</b>	<b>159,26</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,9	1,37	3,64	9,15	74,86	ТТК 4.5 (82М)
	Биточек куриный	100	1,4	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Капуста тушеная	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>4</b>	<b>21,37</b>	<b>23,20</b>	<b>40,86</b>	<b>462,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>9,9</b>	<b>42,26</b>	<b>45,42</b>	<b>99,52</b>	<b>987,46</b>	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>3,9</b>	<b>13,13</b>	<b>13,15</b>	<b>41,76</b>	<b>340,42</b>	
2-й завтрак	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>21,5</b>	<b>118</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	1,4	4,41	3,90	14,04	108,93	ТТК 4.2.1 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	1,5	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>4,71</b>	<b>22,91</b>	<b>29,22</b>	<b>47,56</b>	<b>545,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1463</b>	<b>10,81</b>	<b>39,64</b>	<b>44,07</b>	<b>110,82</b>	<b>1003,53</b>	

День 7								
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Омлет натуральный	150	0,25	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ИР
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>19,14</b>	<b>46,72</b>	<b>451,97</b>		
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>2,68</b>	<b>8,24</b>	<b>18,57</b>	<b>159,26</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	0,6	1,38	3,66	6,54	64,59	ТТК 4.6 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	0,3	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>4</b>	<b>22,57</b>	<b>27,78</b>	<b>42,13</b>	<b>513,08</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>10,06</b>	<b>47,26</b>	<b>55,16</b>	<b>107,42</b>	<b>1124,31</b>		
День 8								
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>528</b>	<b>3,9</b>	<b>15,35</b>	<b>15,6</b>	<b>38,8</b>	<b>359,69</b>		
2-й завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>7,25</b>	<b>6,92</b>	<b>18,47</b>	<b>165,06</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	1,2	4,27	2,85	12,42	92,41	ТТК 4.7 (101М)
	Котлета Аппетитная паровая	100	0,8	15,46	24,3	8,17	313,19	ТТК 9.5.1
	Капуста тушеная	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>4,15</b>	<b>24,12</b>	<b>30,63</b>	<b>42,06</b>	<b>540,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1248</b>	<b>9,85</b>	<b>46,72</b>	<b>53,15</b>	<b>99,33</b>	<b>1065,55</b>		

День 9									
	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)	
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР	
Завтрак	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11 1 (КЛР)	
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)	
Итого за завтрак		520	4	18,48	14,06	39,96	366,95		
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80		
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5 2.1 (388М)	
Итого		240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26		
Обед	Салат из моркови	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3	
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)	
	Рагу из овощей с говядиной	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2	
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)	
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР	
	Итого за обед		685	4,2	20,2	14,31	52,56	426,59	
Итого за день		1445	10,1	41,36	36,61	111,09	952,8		
День 10									
Завтрак	Котлета Морячок	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)	
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)	
Итого за завтрак		457	4,3	18,95	16,13	44,04	397,45		
2-й завтрак	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	
Итого		200	2,2	3,6	1,7	21,5	118		
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	210	0,9	4,18	5,91	9,15	106,51	ТТК 4.5.1(82М)	
	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	0,8	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 9.8	
	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1	
	Компот из ягод с/м без сахара	200	0	0,09	0,00	0,00	0,00	ТТК 5.7	
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР	
	Итого за обед		745	4,3	21,93	23,67	46,60	487,36	
Итого за день		1402	11	40,88	39,80	90,64	884,81		
Итого средние показатели за цикл завтрак		538,00	4,02	16,76	14,88	41,56	371,29		
Итого средние показатели за цикл 2-й завтрак		231,00	1,99	4,60	6,17	19,72	153,49		
Итого средние показатели за цикл обед		713,50	4,33	23,07	25,11	46,25	505,07		
Итого средние показатели за цикл день		1457,50	10,34	44,07	45,99	105,38	1018,05		