



Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.  
«02» сентября 2024г.



Согласовано:



## 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный», разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

г. Тюмень, 2024г.

## Пояснительная записка

**К специализированному меню горячих завтраков и обедов (Диета для обучающихся с диагнозом – сахарный диабет) для возрастной категории 7-11 лет, разработанным для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».**

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – Сан ПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождающихся ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих сахарным диабетом учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порций), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с заболеванием сахарный диабет составлено на базе действующего циклического меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая крупа), а также продукты с низким гликемическим индексом и содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты, бобовые), диабетический хлеб, заменитель сахара – сорбит, специализированные кондитерские изделия для больных диабетом без содержания сахара. Традиционные макаронные изделия заменены на макаронные изделия из гречневой и кукурузной муки.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела и поддержания оптимального уровня сахара в крови, в данном рационе



ограничено количество простых углеводов – сахара, меда, кондитерских изделий, манной и рисовой, пшеничной крупы. Снижено количество жиров в блюдах (сокращено количество растительного и животного масла в блюдах), используется сливочное масло 72,5%. Сливочное масло используется только в составе рецептур блюд. С целью снижения потребления простых углеводов, в рецептурах блюд, пшеничная мука заменена на кукурузную муку. В результате замен продуктов не рекомендованных в питании детей с диагнозом сахарный диабет, снижена общая калорийность рациона, содержание жиров и углеводов.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей с заболеванием сахарный диабет. (Прил.1)

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картотека блюд диет лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профилактического питания»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.359020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- МР 2.3.1 0253-21 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.» Необходимо строго

следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 3 часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов.

Меню для питания детей с сахарным диабетом, разработано на основании действующего циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 рег. номер ПП1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология

- Сертификат специалиста 1102242663852 Регистрационный № М-11153/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г.

- Диплом СБ 1601805 регистрационный номер 778 Присвоена квалификация – фельдшер, по специальности – лечебное дело. Дата выдачи 22 января 2003г.

Разработчик АО «КШП Центральный»

625031 г.Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2 электронный адрес:kombinatsh@mail.ru



ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ  
ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С САХАРНЫМ  
ДИАБЕТОМ:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

## Первый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,31	11,96	56,55	394,49
ТТК 000250	<b>Каша молочная мультизлаковая (овес, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза)с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,30</b>	<b>17,27</b>	<b>161,32</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>4,81</b>	<b>7,58</b>	<b>10,48</b>	<b>133,12</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000257	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,09</b>	<b>20,83</b>	<b>173,71</b>
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001121	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,80</b>	<b>191,25</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	<b>или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,99</b>	<b>7,09</b>	<b>18,66</b>	<b>166,90</b>
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	<b>Чай травяной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>или Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Молоко питьевое</b>	<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>
	<b>или Молоко обогащенное йодом и витаминами</b>	<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
Обед				30,14	27,14	75,12	669,10



ТТК 001408	<b>Салат витаминный из свежей капусты</b>	<b>80</b>		<b>1,3</b>	<b>4,04</b>	<b>4,78</b>	<b>61,05</b>
	капуста квашеная	76,50	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	масло растительное	4,00	4,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001243	<b>или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом</b>	<b>80</b>		<b>0,65</b>	<b>5,07</b>	<b>2,03</b>	<b>56,20</b>
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)</b>	<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Капуста морская (водоросли Нори)</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
№001690	<b>Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гренками Диета Сахарный диабет</b>	<b>250</b>		<b>5,88</b>	<b>10,64</b>	<b>13,61</b>	<b>175,69</b>
	капуста цветная запмороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
	сливки	40,00	40,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	сыр	5,20	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК № 001691	<b>или Суп - пюре из тыквы Диета Сахарный диабет</b>	<b>250</b>		<b>5,88</b>	<b>10,64</b>	<b>13,61</b>	<b>175,69</b>
	тыква свежая	65,00	65,00				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000291	<b>Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет</b>	<b>60/40</b>		<b>15,9</b>	<b>6,99</b>	<b>8,35</b>	<b>161,01</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	мука кукурузная	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001211	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>		<b>8,01</b>	<b>9,03</b>	<b>14,04</b>	<b>170,47</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,63				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,75				



		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001417	<b>или Бефстроганов из мяса Диета Сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>12,81</b>	<b>13,70</b>	<b>4,92</b>	<b>194,60</b>	
ТТК 001182		говядина	87,80	63,20					
		или свинина мясная	76,96	74,00	<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>	
		лук репчатый очищенный	30,00	30,00					
		сметана 10%	15,00	15,00					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		масло растительное	1,25	1,25					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета Сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>12,16</b>	<b>12,67</b>	<b>4,16</b>	<b>179,20</b>	
ТТК 001205		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	76,96	74,00	<b>7,5</b>	<b>5,74</b>	<b>13,53</b>	<b>136,80</b>	
		огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25					
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		масло растительное	2,50	2,50					
	соль йодированная	0,40	0,40						
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>7,98</b>	<b>5,49</b>	<b>13,76</b>	<b>137,43</b>	
		говядина	82,16	79,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>7,51</b>	<b>6,74</b>	<b>13,12</b>	<b>144,24</b>	
		свинина мясная	74,0	74,00					
		томатная паста	2,25	2,25					
		морковь свежая очищенная	6,00	6,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	1,80	1,80					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>7,50</b>	<b>5,24</b>	<b>13,06</b>	<b>130,43</b>	
		свинина мясная	76,96	74,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001213	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета Сахарный диабет</b>		<b>40/50</b>		<b>10,07</b>	<b>12,58</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
	соль йодированная	0,40	0,40						
ТТК 001327	<b>Перловка отварная с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>4,03</b>	<b>5,02</b>	<b>27,95</b>	<b>173,52</b>	
		крупа перловая	37,72	37,72					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					



		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>		<b>130</b>		<b>5,17</b>	<b>4,15</b>	<b>30,21</b>	<b>178,57</b>
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	<b>или Булгур с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>5,55</b>	<b>5,23</b>	<b>34,60</b>	<b>209,92</b>
		крупа булгур	41,95	41,95				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>		<b>130</b>		<b>5,28</b>	<b>3,79</b>	<b>33,22</b>	<b>190,10</b>
		крупа булгур	43,63	43,63				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000185	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001493	<b>или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)</b>		<b>170</b>		<b>13,84</b>	<b>12,26</b>	<b>28,60</b>	<b>281,82</b>
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
		масло растительное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001240	<b>Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>
		апельсины свежие	25,00	25,00				
ТТК 000309 ТТК 000308 ТТК 000310 ТТК 000303 ТТК 000305	<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000312 ТТК 000143	<b>или Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
		яблоки с/м	25,00	25,00				
		или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	<b>или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
		яблоки с/м	25,00	25,00				
		или яблоки свежие	22,20	20,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
		апельсины свежие	25,00	25,00				

	сорбит	5,00	5,00			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной		20	1,46	0,26	7,28	37,4
или Хлеб диабетический		60	4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день			44,45	39,10	131,67	1063,59







	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,40	88,08
	или Хлеб диабетический		40		2,80	1,20	15,20	56,80
обед					25,81	20,18	129,93	763,79
ТТК 001323	Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	14,40
	овощи свежие	80,00	80,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001322	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)		250		5,59	8,50	22,21	188,89
	говядина 1 кат.	33,49	32,20					
	крупа перловая	5,00	5,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
	огурцы консервированные	29,25	15,00					
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
	зелень свежая	1,35	1,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	соль йодированная	0,60	0,60					
	сметана 10%	10,00	10,00					
ТТК 001381	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным		90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001381	п/ф из мяса птицы котлета	104	104					
	филе куриное	63,00	60,00					
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00					
	хлеб пшеничный	14,00	14,00					
	сухари панировочные	6,00	6,00					
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
	масло растительное	1,40	1,40					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
	соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000243	или Наггетсы куриные		90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	73,08	62,64					
	яйцо	10,00	10,00					
	сухари панировочные	5,00	5,00					
	масло растительное	0,60	0,60					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным		90/5		11,41	7,54	12,05	145,91
	филе куриное	63,00	60,00					
	яйцо	3,00	3,00					
	хлеб пшеничный	14,00	14,00					
	сухари панировочные	6,00	6,00					



	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Бифштекс из мяса птицы</b>	<b>90</b>		<b>13,65</b>	<b>16,82</b>	<b>11,43</b>	<b>227,06</b>
	филе куриное	38,93	37,80				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	11,30	11,30				
	хлеб пшеничный	8,90	8,90				
	масло растительное	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	<b>или Фрикадельки из мяса птицы</b>	<b>90</b>					
	филе куриное	50,40	48,00				
	свинина мясная	12,60	12,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	<b>или Чевапчичи из мяса птицы</b>	<b>90</b>		<b>14,34</b>	<b>9,94</b>	<b>7,56</b>	<b>148,58</b>
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	<b>или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>11,41</b>	<b>7,54</b>	<b>12,05</b>	<b>145,91</b>
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	<b>или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами (45/45)</b>	<b>45/45</b>		<b>10,25</b>	<b>4,20</b>	<b>3,95</b>	<b>95,51</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				



	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000336	<b>Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>4,16</b>	<b>41,34</b>	<b>213,73</b>
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	<b>или Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)</b>	<b>150</b>		<b>1,23</b>	<b>4,16</b>	<b>41,88</b>	<b>209,98</b>
	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000312	<b>Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
ТТК 000143	<b>Диета сахарный диабет</b>						
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001240	<b>или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
ТТК 000309	<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>
ТТК 000308							
ТТК 000310							
ТТК 000303							
ТТК 000305	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	<b>или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
Итого за день				37,98	30,54	190,76	1164,06



## Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,59	18,90	42,82	433,12
ТТК 000275	<b>Запеканка из творога Диета Сахарный диабет</b>	<b>150</b>		<b>19,31</b>	<b>14,96</b>	<b>23,01</b>	<b>288,13</b>
	творог 5%-9%	110,00	110,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	мука кукурузная	5,00	5,00				
	<b>Йогурт натуральный</b>	<b>20</b>		<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>1,00</b>	<b>11,18</b>
	<b>или Соус ягодный на сорбите</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 001012	<b>Какао молочный с 13 витаминами Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 000297	<b>или Какао молочный с витамином С Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	<b>Какао молочный с 13 витаминами на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,40</b>	<b>2,60</b>	<b>8,90</b>	<b>74,00</b>
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Какао молочный с витамином С на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>50</b>		<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>5,40</b>	<b>28,67</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>9,21</b>	<b>44,04</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,60</b>	<b>7,60</b>	<b>28,40</b>
Обед				30,51	29,63	85,15	722,24
	<b>Овощная нарезка с маслом растительным</b>	<b>80</b>		<b>0,65</b>	<b>5,07</b>	<b>2,03</b>	<b>56,20</b>
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	<b>или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский</b>	<b>80</b>		<b>6,55</b>	<b>4,90</b>	<b>4,45</b>	<b>89,80</b>
	свекла очищенная	60,00	60,00				
	сыр Адыгейский	20,00	20,00				
	<b>или Салат из свёклы с маслом растительным</b>	<b>80</b>		<b>1,70</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>79,23</b>



	свекла очищенная	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,83	8,27	14,40	152,30
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	кислота лимонная	0,12	0,12				
	сметана 10%	10,00	10,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 001293	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,29	8,27	11,44	138,14
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00				
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	сметана 15 %	10,00	10,00				
ТТК 000218	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5		17,01	10,84	14,13	203,21
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5		17,61	4,73	0,56	114,18
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	90/5		21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				



		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001256	<b>или Запеканка картофельная с рыбой</b>		<b>200</b>		<b>15,24</b>	<b>9,05</b>	<b>29,93</b>	<b>249,89</b>
		горбуша (филе)	62,71	56,50				
		или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		сухари панировочные	4,00	4,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло растительное	0,60	0,60				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001321	<b>Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>		<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000307	<b>Напиток из шиповника Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>7,73</b>	<b>45,44</b>
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
ТТК 000304	<b>или Напиток из кураги Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>11,70</b>	<b>37,12</b>
		курага	16,00	16,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000306	<b>или Напиток из сухофруктов Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>7,20</b>
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000311	<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>8,16</b>	<b>37,12</b>
		яблоко сушеное	16,00	16,00				
		кислота лимонная	0,20	0,20				
	<b>Напиток из шиповника на сорбите Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>11,30</b>	<b>56,00</b>
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток из кураги на сорбите Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>54,00</b>
		курага	16,00	16,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
		сорбит	5,00	5,00				

<b>или Напиток из сухофруктов на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,80</b>	<b>46,00</b>
смесь сухофруктов	16,00	16,00			
лимонная кислота	0,20	0,20			
сорбит	5,00	5,00			
<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>52,00</b>
яблоко сушеное	16,00	16,00			
кислота лимонная	0,20	0,20			
сорбит	5,00	5,00			
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>	<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>56,10</b>	<b>48,53</b>	<b>127,97</b>	<b>1155,36</b>



## Четвертый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21,56	16,29	57,15	463,01
ТТК 001493	<b>Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)</b>	<b>170</b>		<b>13,84</b>	<b>12,26</b>	<b>28,60</b>	<b>281,82</b>
	говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
	масло растительное	1,73	1,73				
	соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 000139	<b>Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>или Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай Ройбуш	0,50	0,50				
	<b>Молоко питьевое</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>или Молоко обогащенное йодом и витаминами</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г</b>	<b>45</b>		<b>2,70</b>	<b>1,57</b>	<b>5,26</b>	<b>45,90</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>9,21</b>	<b>44,04</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>1,20</b>	<b>15,20</b>	<b>56,80</b>
Обед				29,23	29,80	78,60	663,53
ТТК 001322	<b>Овощи свежие</b>	<b>80</b>		<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
	овощи свежие	80,00	80,00				
	<b>или Морковные палочки</b>	<b>80</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001323	<b>или Томаты свежие</b>	<b>80</b>		<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>14,40</b>
	помидоры	80,00	80,00				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,</b>	<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Капуста морская (водоросли Нори)</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
ТТК 000317	<b>Суп лапша с курицей с зеленью Диета Сахарный диабет</b>	<b>250</b>		<b>10,29</b>	<b>12,20</b>	<b>21,48</b>	<b>236,88</b>
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	макаронные изделия из гречневой муки	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001383	<b>Котлета мясная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>9,84</b>	<b>10,17</b>	<b>14,49</b>	<b>189,00</b>
ТТК 001382	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				



	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	<b>или Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Биштекс из мяса</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Фрикадельки мясные</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>	<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>		<b>2,67</b>	<b>5,18</b>	<b>8,22</b>	<b>92,05</b>
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				



	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>	<b>150</b>		<b>2,94</b>	<b>3,53</b>	<b>22,37</b>	<b>133,74</b>
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000309 ТТК 000308 ТТК 000310 ТТК 000303 ТТК 000305	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000312 ТТК 000143	<b>или Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001240	<b>или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	<b>или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
Итого за день				50,79	46,09	135,75	1126,54



## Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,23	13,11	61,89	430,46
ТТК 001121	<b>Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,80</b>	<b>191,25</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	<b>или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,99</b>	<b>7,09</b>	<b>18,66</b>	<b>166,90</b>
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000250	<b>или Каша молочная мультизлаковая (овес, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза)с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,30</b>	<b>17,27</b>	<b>161,32</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>4,81</b>	<b>7,58</b>	<b>10,48</b>	<b>133,12</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000257	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,09</b>	<b>20,83</b>	<b>173,71</b>
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001013	<b>Чай с лимоном Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>2,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	<b>или Чай с апельсином Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>2,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	<b>или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный д</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>20,00</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Чай с апельсином на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>20,00</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				



		сорбит	5,00	5,00				
	или Чай травяной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Кондитерское изделие диабетическое без сахара 20г		20		1,06	0,44	14,76	67,14
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		160		4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,40	88,08
	или Хлеб диабетический		60		4,20	1,80	22,80	85,20
Обед					28,33	21,03	86,74	653,91
ТТК 001323	Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40
		помидоры	80,00	80,00				
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	14,40
		овощи свежие	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)		240		11,56	8,80	12,05	173,96
		филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)		240		11,71	8,83	12,48	176,84
		филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		томаты свежие	16,32	16,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)		240		10,94	7,17	12,09	157,03
		филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00				
		филе трески без кости с/м	27,72	25,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				



ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета сахарный диабет	40/50		7,98	5,49	13,76	137,43
	говядина	82,16	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	или Печень тушеная с овощами	60/40		15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,00	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001213	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета Сахарный диабет	40/50		10,07	12,58	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет	40/50		7,50	5,24	13,06	130,43
	свинина мясная	76,96	74,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет	40/50		7,51	6,74	13,12	144,24
	свинина мясная	74,0	74,00				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука кукурузная	1,80	1,80				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	или Азу из мяса Диета Сахарный диабет	40/50		12,16	12,67	4,16	179,20
ТТК 001205	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				



		томатная паста	2,50	2,50					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		масло растительное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
<b>ТТК 001327</b>	<b>Перловка отварная с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>4,03</b>	<b>5,02</b>	<b>27,95</b>	<b>173,52</b>	
		крупа перловая	37,72	37,72					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,48	0,48					
<b>ТТК 001327</b>	<b>или Полба припущенная</b>		<b>130</b>		<b>5,17</b>	<b>4,15</b>	<b>30,21</b>	<b>178,57</b>	
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
<b>ТТК 001191</b>	<b>или Булгур с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>5,55</b>	<b>5,23</b>	<b>34,60</b>	<b>209,92</b>	
		крупа булгур	41,95	41,95					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,48	0,48					
<b>ТТК 001329</b>	<b>или Булгур припущенный</b>		<b>130</b>		<b>5,28</b>	<b>3,79</b>	<b>33,22</b>	<b>190,10</b>	
		крупа булгур	43,63	43,63					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
<b>ТТК 001331</b>	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>	
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
		сухари панировочные	9,00	9,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
<b>ТТК 001493</b>	<b>или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)</b>		<b>170</b>		<b>13,84</b>	<b>12,26</b>	<b>28,60</b>	<b>281,82</b>	
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00					
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78					
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78					
		масло растительное	1,73	1,73					
		соль йодированная	0,34	0,34					
<b>ТТК 000312</b>	<b>Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>	
<b>ТТК 000143</b>	<b>Диета сахарный диабет</b>								
		яблоки с/м	25,00	25,00					
		или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>	
		лимонная кислота	0,20	0,20					
<b>ТТК 001240</b>	<b>или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>	
		апельсины свежие	25,00	25,00					
<b>ТТК 000309</b>	<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>	
<b>ТТК 000308</b>	<b>или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>								
<b>ТТК 000310</b>									
<b>ТТК 000303</b>									
<b>ТТК 000305</b>									
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет			<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>



	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
<b>Всего за день</b>				<b>43,56</b>	<b>34,14</b>	<b>148,63</b>	<b>1084,37</b>



## Шестой день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				24,82	25,15	28,09	447,36
ТТК 000173	<b>Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	150/5		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000176	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	150		17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	<b>или Скрембл с томатом свежим</b>	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001011	<b>Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет</b>	200		3,27	2,50	5,10	64,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 000294	<b>или Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет</b>	200		3,16	2,50	5,9	61,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	<b>или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет</b>	200		2,9	3,10	10,20	79,00
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Кофейный напиток Курземе с цикорием и молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет</b>	200		3,00	2,20	9,80	69,00
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>	80		3,00	2,50	3,90	50,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20		1,40	0,20	9,20	44,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	20		1,46	0,26	7,28	37,4
	<b>или Хлеб диабетический</b>	40		2,80	1,20	15,20	56,80
Обед				34,45	24,26	101,10	748,29
ТТК 001322	<b>Овощи свежие</b>	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				
	<b>или Морковные палочки</b>	80		0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001323	<b>или Томаты свежие</b>	80		0,70	0,18	2,15	14,40



	помидоры	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8	0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
ТТК № 001301	Суп картофельный с макаронами , мясом с зеленью (230/20/1) Диета Сахарный диабет	250	8,10	10,61	21,85	215,78	
ТТК № 001300	свинина	36,30	33,40				
	или говядина 1 кат	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	макаронные изделия (безглютеновый кукурузный рожок)	10,00	10,00				
	томат свежий	10,20	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000218	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	17,01	10,84	14,13	203,21	
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	17,61	4,73	0,56	114,18	
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	90/5	21,37	11,07	0,56	187,43	
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001256	или Запеканка картофельная с рыбой	200	15,24	9,05	29,93	249,89	
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001316	Картофель запеченый дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95	
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				



		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>		<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001317, 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шар</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000309 ТТК 000308 ТТК 000310 ТТК 000303 ТТК 000305	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м		25,00	25,00				
ТТК 000312 ТТК 000143	<b>или Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
		яблоки с/м	25,00	25,00				
		или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001240	<b>или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>
		апельсины свежие	25,00	25,00				
	<b>или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м		25,00	25,00				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
		яблоки с/м	25,00	25,00				
		или яблоки свежие	22,20	20,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
		апельсины свежие	25,00	25,00				
		сорбит	5,00	5,00				
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>		<b>80</b>		<b>1,06</b>	<b>0,21</b>	<b>8,64</b>	<b>45,87</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>		<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>		<b>9</b>					
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>		<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>		<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>		<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>59,27</b>	<b>49,41</b>	<b>129,19</b>	<b>1195,65</b>



## Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				19,11	16,60	61,20	461,42
ТТК 000270	<b>Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,99</b>	<b>7,09</b>	<b>18,66</b>	<b>166,90</b>
	крупка ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000250	<b>Каша молочная мультизлаковая (овес, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза)с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,30</b>	<b>17,27</b>	<b>161,32</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>4,81</b>	<b>7,58</b>	<b>10,48</b>	<b>133,12</b>
	крупка пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000257	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,09</b>	<b>20,83</b>	<b>173,71</b>
	крупка кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001121	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,80</b>	<b>191,25</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	<b>Чай травяной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>или Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
ТТК 000036	<b>Сыр плавленый</b>	<b>16,25</b>		<b>1,46</b>	<b>3,25</b>	<b>1,46</b>	<b>40,63</b>
	<b>или Сыр</b>	<b>20,00</b>		<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>70,9</b>



ТТК 001061	или Сыр нарезка или Сыр порционнo		<b>20</b>	<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>70,9</b>
	сыр твердый	20,83	20,00				
ТТК 000190	или Тост с сыром		<b>17/14,5</b>	<b>5,3</b>	<b>4,06</b>	<b>8,93</b>	<b>94,5</b>
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	сыр	14,50	14,50				
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром		<b>34/29</b>	<b>12,43</b>	<b>8,26</b>	<b>12,07</b>	<b>172,34</b>
	хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00				
	сыр	29,00	29,00				
ТТК 000193	или Тост двойной Дуэт с сыром		<b>17/17/29</b>	<b>11,52</b>	<b>8,19</b>	<b>14,96</b>	<b>180,67</b>
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00				
	сыр	29,00	29,00				
	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>		<b>160</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,80</b>	<b>100,00</b>
	Хлеб пшеничный		<b>40</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	Хлеб ржаной		<b>20</b>	<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	или Хлеб диабетический		<b>20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,60</b>	<b>7,60</b>	<b>28,40</b>
Обед				29,55	28,02	91,38	754,54
ТТК 001323	Томаты свежие		<b>80</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>14,40</b>
	помидоры	80,00	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие		<b>80</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
	овощи свежие	80,00	80,00				
	или Морковные палочки		<b>80</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, или Морская капуста сушеная или Капуста морская (водоросли Нори) или Водоросли Нори сушеные		<b>8</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>	<b>0,58</b> <b>0,66</b> <b>0,66</b> <b>0,66</b>	<b>1,36</b> <b>2,00</b> <b>2,00</b> <b>2,00</b>	<b>4,86</b> <b>1,04</b> <b>1,04</b> <b>1,04</b>	<b>33,94</b> <b>24,75</b> <b>24,75</b> <b>24,75</b>
ТТК 001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1)		<b>250</b>	<b>9,93</b>	<b>12,01</b>	<b>11,51</b>	<b>194,74</b>
	тушка цыпленк-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00				
	лук репчатый очищенный	13,00	13,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	фасоль красная консервированная	26,70	16,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	томатная паста	3,20	3,20				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001385	или Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью (230/20/1)		<b>250</b>	<b>14,79</b>	<b>12,64</b>	<b>28,43</b>	<b>294,86</b>
	тушка цыпленк-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	горох колотый	20,20	20,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	18,75	18,75				



	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001383	<b>Котлета мясная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>9,84</b>	<b>10,17</b>	<b>14,49</b>	<b>189,00</b>
ТТК 001382	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	<b>или Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Бифштекс из мяса</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Фрикадельки мясные</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>	<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				



ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>	<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
	говядина	70,16	63,20			
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58			
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25			
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88			
	укроп свежий	1,249	0,93			
	чеснок	0,19	0,19			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>	<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
	свинина мясная	63,94	59,20			
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58			
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25			
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88			
	укроп свежий	1,249	0,93			
	чеснок	0,19	0,19			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001208	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>40/145</b>	<b>8,67</b>	<b>5,08</b>	<b>28,27</b>	<b>195,04</b>
ТТК 001209	говядина	70,16	63,20			
	или свинина мясная	63,94	59,20			
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67			
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03			
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47			
	томатная паста	5,00	5,00			
	масло растительное	1,48	1,48			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001263	<b>или Запеканка картофельная с мясом (40/145)</b>	<b>185</b>	<b>15,57</b>	<b>15,18</b>	<b>28,96</b>	<b>302,53</b>
	говядина 1 кат	70,16	63,20			
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67			
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	масло растительное	0,60	0,60			
	сухари панировочные	3,90	3,90			
	соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 001321	<b>Пюре картофельное</b>	<b>145</b>	<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91			
	соль йодированная	0,39	0,39			
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>	<b>145</b>	<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50			
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45			
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>	<b>145</b>	<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>	<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40			
	масло растительное	1,11	1,11			
	соль йодированная	0,44	0,44			



ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40			
	масло растительное	1,11	1,11			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 000307	Напиток теплый из шиповника Диета сахарный диабет	200	0,54	0,22	7,73	45,44
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
ТТК 000304	или Напиток из кураги Диета сахарный диабет	200	0,83	0,05	11,70	37,12
	курага	16,00	16,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000306	или Напиток из сухофруктов Диета сахарный диабет	200	0,14	0,05	1,94	7,20
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000311	или Напиток фруктовый из яблок сушеных Диета сахарный диабет	200	0,83	0,05	8,16	37,12
	яблоко сушеное	16,00	16,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
	Напиток из шиповника на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,50	0,20	11,30	56,00
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Напиток из кураги на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,80	0,00	11,70	54,00
	курага	16,00	16,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Напиток из сухофруктов на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,40	0,00	11,80	46,00
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Напиток фруктовый из яблок сушеных на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,30	0,00	13,00	52,00
	яблоко сушеное	16,00	16,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
	сорбит	5,00	5,00			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	80	1,06	0,21	8,64	45,87
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4
	или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день			48,66	44,62	152,58	1215,96



## Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21,83	15,38	41,07	380,43
ТТК 000275	<b>Запеканка из творога Диета Сахарный диабет</b>	<b>150</b>		<b>19,31</b>	<b>14,96</b>	<b>23,01</b>	<b>288,13</b>
	творог 5%-9%	110,00	110,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	мука кукурузная	5,00	5,00				
	<b>Йогурт натуральный</b>	<b>20</b>		<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>1,00</b>	<b>11,18</b>
	<b>или Соус ягодный на сорбите</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 001013	<b>Чай с лимоном Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>2,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	<b>или Чай с апельсином Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>2,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	<b>или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>20,00</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Чай с апельсином на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>20,00</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Чай травяной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>80</b>		<b>1,06</b>	<b>0,21</b>	<b>8,64</b>	<b>45,87</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>9,21</b>	<b>44,04</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,60</b>	<b>7,60</b>	<b>28,40</b>
Обед				31,80	17,96	73,21	583,86
ТТК 001322	<b>Овощи свежие</b>	<b>80</b>		<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
	овощи свежие	80,00	80,00				
	<b>или Морковные палочки</b>	<b>80</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				



ТТК 001323	или Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	240		11,56	8,80	12,05	173,96
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
	масса отварной рыбы	40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240		11,71	8,33	12,48	176,84
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
	масса отварной рыбы	40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	томаты свежие	16,32	16,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240		10,94	7,17	12,09	157,03
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00				
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00				
	масса отварной рыбы	40,00					
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000230	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000232	или Филе куриное запеченное с сыром	50		9,41	4,22	0,65	78,25
	филе куриное	73,08	62,64				



		сыр	5,20	5,00				
		кефир	13,00	13,00				
		масло растительное	0,40	0,40				
		чеснок свежий	0,65	0,50				
		соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>		<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
		филе куриное	73,08	62,64				
		сметана 10%	16,88	16,88				
		укроп свежий	1,47	1,13				
		лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
		масло растительное	0,90	0,90				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000185	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	<b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>4,03</b>	<b>5,02</b>	<b>27,95</b>	<b>173,52</b>
		крупа перловая	37,72	37,72				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>		<b>130</b>		<b>5,17</b>	<b>4,15</b>	<b>30,21</b>	<b>178,57</b>
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	<b>или Булгур с овощами (125/25)</b>		<b>150</b>		<b>5,55</b>	<b>5,23</b>	<b>34,60</b>	<b>209,92</b>
		крупа булгур	41,95	41,95				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>		<b>130</b>		<b>5,28</b>	<b>3,79</b>	<b>33,22</b>	<b>190,10</b>
		крупа булгур	43,63	43,63				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001264	<b>или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)</b>		<b>170</b>		<b>13,84</b>	<b>4,98</b>	<b>28,60</b>	<b>216,30</b>
		мясо птицы тушеное	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
		масло растительное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 000312	<b>Напиток яблочный (напиток из свежих</b>		<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
ТТК 000143	<b>яблока) Диета сахарный диабет</b>							
		яблоки с/м	25,00	25,00				
		или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
		лимонная кислота	0,20	0,20				



ТТК 001240	или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет	200	0,23	0,05	2,03	9,75
	апельсины свежие	25,00	25,00			
ТТК 000309	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный					
ТТК 000308	или фруктово-ягодный) Диета Сахарный	200	0,25	0,10	1,83	11,00
ТТК 000310	диабет					
ТТК 000303	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
ТТК 000305	или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	200	0,10	0,00	6,20	24,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет	200	0,10	0,10	6,10	25,00
	яблоки с/м	25,00	25,00			
	или яблоки свежие	22,20	20,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,20	0,00	6,10	27,00
	апельсины свежие	25,00	25,00			
	сорбит	5,00	5,00			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>	<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
Итого за день			53,63	33,34	114,28	964,29



## Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,72	13,83	50,92	406,84
ТТК 000250	<b>Каша молочная мультизлаковая (овес, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза)с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,30</b>	<b>17,27</b>	<b>161,32</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>4,81</b>	<b>7,58</b>	<b>10,48</b>	<b>133,12</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000257	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,09</b>	<b>20,83</b>	<b>173,71</b>
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001121	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет</b>	<b>200/2/5</b>		<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,80</b>	<b>191,25</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	<b>или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет</b>	<b>200/5</b>		<b>5,99</b>	<b>7,09</b>	<b>18,66</b>	<b>166,90</b>
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001011	<b>Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,27</b>	<b>2,50</b>	<b>5,10</b>	<b>64,34</b>
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 000294	<b>или Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,16</b>	<b>2,50</b>	<b>5,9</b>	<b>61,80</b>
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	<b>или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет</b>	<b>200</b>		<b>2,9</b>	<b>3,10</b>	<b>10,20</b>	<b>79,00</b>
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				



	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Кофейный напиток Курземе с цикорием и молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,00</b>	<b>2,20</b>	<b>9,80</b>	<b>69,00</b>
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Молоко питьевое</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>или Молоко обогащенное йодом и витаминами</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г</b>	<b>45</b>		<b>2,70</b>	<b>1,57</b>	<b>5,26</b>	<b>45,90</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>9,21</b>	<b>44,04</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>1,20</b>	<b>15,20</b>	<b>56,80</b>
<b>Обед</b>				<b>30,31</b>	<b>24,68</b>	<b>77,24</b>	<b>654,28</b>
<b>ТТК 000000</b>	<b>Салат витаминный из свежей капусты</b>	<b>80</b>		<b>1,3</b>	<b>4,04</b>	<b>4,78</b>	<b>61,05</b>
	капуста свежая	76,50	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	масло растительное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	<b>или Овощная нарезка с маслом растительным</b>	<b>80</b>		<b>0,65</b>	<b>5,07</b>	<b>2,03</b>	<b>56,20</b>
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс</b>	<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Капуста морская (водоросли Нори)</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
<b>№001690</b>	<b>Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гренками Диета Сахарный диабет</b>	<b>250</b>		<b>5,88</b>	<b>10,64</b>	<b>13,61</b>	<b>175,69</b>
	капуста цветная запмороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
	сливки	40,00	40,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	сыр	5,20	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
<b>ТТК № 001690</b>	<b>или Суп - пюре из тыквы Диета Сахарный диабет</b>	<b>250</b>		<b>5,88</b>	<b>10,64</b>	<b>13,61</b>	<b>175,69</b>
	тыква свежая	65,00	65,00				



	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	<b>Печень тушеная с овощами</b>	<b>60/40</b>		<b>15,69</b>	<b>5,19</b>	<b>6,82</b>	<b>137,89</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,00	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001213	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>		<b>10,07</b>	<b>12,58</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>		<b>7,51</b>	<b>6,74</b>	<b>13,12</b>	<b>144,24</b>
	свинина мясная	74,0	74,00				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука кукурузная	1,80	1,80				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>		<b>7,50</b>	<b>5,24</b>	<b>13,06</b>	<b>130,43</b>
	свинина мясная	76,96	74,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	<b>или Поджарка из мяса</b>	<b>45/45</b>		<b>7,68</b>	<b>6,27</b>	<b>16,46</b>	<b>154,80</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>		<b>7,98</b>	<b>5,49</b>	<b>13,76</b>	<b>137,43</b>
	говядина	82,16	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				



ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>	<b>12,16</b>	<b>12,67</b>	<b>4,16</b>	<b>179,20</b>
ТТК 001205	говядина	65,728 63,20				
	или свинина мясная	76,96 74,00	<b>7,5</b>	<b>5,74</b>	<b>13,53</b>	<b>136,80</b>
	огурцы соленые без уксуса	31,69 16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00 15,00				
	томатная паста	2,50 2,50				
	мука кукурузная	2,50 2,50				
	масло растительное	2,50 2,50				
	соль йодированная	0,40 0,40				
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет</b>	<b>60/40</b>	<b>15,9</b>	<b>6,99</b>	<b>8,35</b>	<b>161,01</b>
	печень говяжья	103,10 85,20				
	томатная паста	2,40 2,40				
	сметана 10%	12,00 12,00				
	масло растительное	2,00 2,00				
	мука кукурузная	3,80 3,80				
	соль йодированная	0,40 0,40				
ТТК 001211	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>	<b>8,01</b>	<b>9,03</b>	<b>14,04</b>	<b>170,47</b>
	свинина мясная	64,34 59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50 12,50				
	перец болгарский свежий	24,93 18,75				
	зелень свежая	0,85 0,63				
	мука кукурузная	2,50 2,50				
	масло растительное	1,88 1,88				
	сметана 10%	18,75 18,75				
	чеснок свежий	0,80 0,75				
	соль йодированная	0,40 0,40				
ТТК 001417 ТТК 001182	<b>или Бефстроганов из мяса Диета Сахарный диабет</b>	<b>40/50</b>	<b>12,81</b>	<b>13,70</b>	<b>4,92</b>	<b>194,60</b>
	говядина	87,80 63,20				
	или свинина мясная	76,96 74,00	<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	лук репчатый очищенный	30,00 30,00				
	сметана 10%	15,00 15,00				
	мука кукурузная	2,50 2,50				
	масло растительное	1,25 1,25				
	соль йодированная	0,40 0,40				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>	<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
	говядина	70,16 63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58 84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25 36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88 17,88				
	укроп свежий	1,249 0,93				
	чеснок	0,19 0,19				
	соль йодированная	0,77 0,77				
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>	<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
	свинина мясная	63,94 59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58 84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25 36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88 17,88				
	укроп свежий	1,249 0,93				
	чеснок	0,19 0,19				
	соль йодированная	0,77 0,77				
ТТК 001208	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>40/145</b>	<b>8,67</b>	<b>5,08</b>	<b>28,27</b>	<b>195,04</b>



ТТК 001209	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001263	<b>или Запеканка картофельная с мясом (40/145)</b>	<b>185</b>		<b>15,57</b>	<b>15,18</b>	<b>28,96</b>	<b>302,53</b>
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	сухари панировочные	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	<b>Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>	<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
	соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000306	<b>Напиток из сухофруктов Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>7,20</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000307	<b>Напиток из шиповника Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>7,73</b>	<b>45,44</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
ТТК 000304	<b>или Напиток из кураги Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>11,70</b>	<b>37,12</b>
	курага	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000311	<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>8,16</b>	<b>37,12</b>
	яблоко сушеное	16,00	16,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	<b>Напиток из шиповника на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>11,30</b>	<b>56,00</b>



	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток из кураги на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>54,00</b>
	курага	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток из сухофруктов на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,80</b>	<b>46,00</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>52,00</b>
	яблоко сушеное	16,00	16,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47,03</b>	<b>38,51</b>	<b>128,16</b>	<b>1061,12</b>



## Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,83	21,64	67,19	469,51
ТТК 001263	<b>Запеканка картофельная с мясом (40/145)</b>	<b>185</b>		<b>15,57</b>	<b>15,18</b>	<b>28,96</b>	<b>234,25</b>
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	сухари панировочные	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001208	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>40/145</b>		<b>8,67</b>	<b>5,08</b>	<b>28,27</b>	<b>195,04</b>
ТТК 001209	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001013	<b>Чай с лимоном Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>2,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	<b>или Чай с апельсином Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>2,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	<b>или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>20,00</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				



	или Чай с апельсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,20	0,00	4,80	20,00
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	апельсин свежий	8,00	7,00			
	сорбит	5,00	5,00			
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Молоко питьевое	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
№ 007286	Тост с сыром Гауда	31,50	4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00			
	сыр твердый	14,50	14,50			
№ 008794 № 008818	или Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)	63	8,92	7,18	24,81	166,38
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00			
	сыр Гауда	29,00	29,00			
№ 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63	9,83	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00			
	хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00			
	сыр Гауда	29,00	29,00			
ТТК 000036	или Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр	20	4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка	20	4,9	5,7	0	70,9
ТТК 001061	или Сыр порционнно	20,83	20,00			
	сыр твердый	20,83	20,00			
	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,21	44,04
	или Хлеб диабетический	40	2,80	1,20	15,20	56,80
Обед			31,76	20,16	95,68	678,43
ТТК 001322	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00			
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,83	8,27	14,40	152,30
	говядина 1 кат.	35,80	32,20			
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00			
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00			
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	томатная паста	3,00	3,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			



	кислота лимонная	0,12	0,12				
	сметана 10%	10,00	10,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	укроп свежий	1,35	1,00				
ТТК 001293	<b>или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)</b>	<b>250</b>		<b>4,29</b>	<b>8,27</b>	<b>11,44</b>	<b>138,14</b>
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00				
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	сметана 10 %	10,00	10,00				
ТТК 000218	<b>Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>16,96</b>	<b>5,81</b>	<b>14,06</b>	<b>157,51</b>
ТТК 000215	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	<b>или Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>17,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,56</b>	<b>114,18</b>
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>21,37</b>	<b>11,07</b>	<b>0,56</b>	<b>187,43</b>
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001327	<b>Перловка отварная с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>4,03</b>	<b>5,02</b>	<b>27,95</b>	<b>173,52</b>
	крупа перловая	37,72	37,72				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>	<b>130</b>		<b>5,17</b>	<b>4,15</b>	<b>30,21</b>	<b>178,57</b>
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	<b>или Булгур с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>5,55</b>	<b>5,23</b>	<b>34,60</b>	<b>209,92</b>
	крупа булгур	41,95	41,95				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				



	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>	<b>130</b>		<b>5,28</b>	<b>3,79</b>	<b>33,22</b>	<b>190,10</b>
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000185	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000312	<b>Напиток яблочный (напиток из свежих яблочек) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,45</b>	<b>11,75</b>
ТТК 000143	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,96</b>	<b>9,40</b>
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001240	<b>или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>9,75</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
ТТК 000309	<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>1,83</b>	<b>11,00</b>
ТТК 000308	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000310	<b>или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>24,00</b>
ТТК 000303	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000305	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>6,10</b>	<b>25,00</b>
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>27,00</b>
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>80</b>		<b>1,06</b>	<b>0,21</b>	<b>8,64</b>	<b>45,87</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>60</b>		<b>4,20</b>	<b>1,80</b>	<b>22,80</b>	<b>85,20</b>
Итого за день				55,59	41,80	162,87	1147,94



## Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,95	11,26	63,80	416,91
ТТК 000250	Каша молочная мультизлаковая (овес, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза)с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5		5,73	7,30	17,27	161,32
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5		4,81	7,58	10,48	133,12
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5		5,73	7,09	20,83	173,71
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001121	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5		6,51	8,26	21,80	191,25
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	200/5		5,99	7,09	18,66	166,90
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	80		2,40	2,00	3,36	40,80



	Кондитерское изделие диабетическое без сахара 20г	20		1,06	0,44	14,76	67,14
	Хлеб ржаной	40		0,36	1,32	19,20	103,60
	Хлеб пшеничный	20		1,40	0,20	9,21	44,04
	или Хлеб диабетический	40		2,80	1,20	15,20	56,80
Обед				29,26	29,97	81,05	712,01
	Овощная нарезка с маслом растительным	80		0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейски	80		6,55	4,90	4,45	89,80
	свекла очищенная	60,00	60,00				
	сыр Адыгейский	20,00	20,00				
	или Салат из свёклы с маслом растительным	80		1,70	0,10	8,00	79,23
	свекла очищенная	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 000317	Суп лапша с курицей с зеленью Диета Сахарный диабет	250		10,29	12,20	21,48	236,88
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	макаронные изделия из гречневой муки	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001180	Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				



	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Фрикадельки мясные</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>	<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>		<b>2,67</b>	<b>5,18</b>	<b>8,22</b>	<b>92,05</b>
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>	<b>150</b>		<b>2,94</b>	<b>3,53</b>	<b>22,37</b>	<b>133,74</b>
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 000306	<b>Напиток из сухофруктов Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>7,20</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000307	<b>Напиток из шиповника Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>7,73</b>	<b>45,44</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
ТТК 000304	<b>или Напиток из кураги Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>11,70</b>	<b>37,12</b>



	курага	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000311	<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>8,16</b>	<b>37,12</b>
	яблоко сушеное	16,00	16,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	<b>Напиток из шиповника на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>11,30</b>	<b>56,00</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток из кураги на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>54,00</b>
	курага	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток из сухофруктов на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,80</b>	<b>46,00</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Напиток фруктовый из яблок сушеных на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>52,00</b>
	яблоко сушеное	16,00	16,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>18,40</b>	<b>88,08</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>		<b>2,92</b>	<b>0,52</b>	<b>14,56</b>	<b>74,80</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>80</b>		<b>5,60</b>	<b>2,40</b>	<b>30,40</b>	<b>113,60</b>
Итого за день				40,21	41,23	144,85	1128,92



## Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				27,07	27,10	30,02	475,72
ТТК 000173	<b>Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000176	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	<b>150</b>		<b>17,23</b>	<b>18,14</b>	<b>2,46</b>	<b>243,19</b>
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	<b>или Скрембл с томатом свежим</b>	<b>150</b>		<b>14,76</b>	<b>16,79</b>	<b>2,83</b>	<b>222,82</b>
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001012	<b>Какао молочный с 13 витаминами Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 000297	<b>или Какао молочный с витамином С Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	<b>Какао молочный с 13 витаминами на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,40</b>	<b>2,60</b>	<b>8,90</b>	<b>74,00</b>
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>или Какао молочный с витамином С на сорбите Диета сахарный диабет</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>2,95</b>	<b>4,20</b>	<b>61,10</b>
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>	<b>160</b>		<b>4,80</b>	<b>4,00</b>	<b>6,72</b>	<b>81,60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,46</b>	<b>0,26</b>	<b>7,28</b>	<b>37,4</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>9,21</b>	<b>44,04</b>
	<b>или Хлеб диабетический</b>	<b>40</b>		<b>2,80</b>	<b>1,20</b>	<b>15,20</b>	<b>56,80</b>
Обед				32,91	18,91	81,24	628,56
ТТК 001322	<b>Овощи свежие</b>	<b>80</b>		<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
	овощи свежие	80,00	80,00				
	<b>или Морковные палочки</b>	<b>80</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				



ТТК 001323	или Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001322	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	250		5,59	8,50	22,21	188,89
	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	крупа перловая	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	огурцы консервированные	29,25	15,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сметана 10%	10,00	10,00				
ТТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5		17,61	4,73	0,56	114,18
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба лосось припущенный с маслом сливочным	90/5		21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001256	или Запеканка картофельная с рыбой	200		15,24	9,05	29,93	249,89
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001321	Пюре картофельное	145		3,22	4,57	21,18	139,61
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
	соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	или Картофель отварной	145		3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный	145		3,14	4,06	23,65	144,46
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				



ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками	145		3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	145		3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000309 ТТК 000308 ТТК 000310 ТТК 000303 ТТК 000305	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	200		0,25	0,10	1,83	11,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000312 ТТК 000143	или Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет	200		0,10	0,10	2,45	11,75
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00	0,08	0,08	1,96	9,40
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001240	или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет	200		0,23	0,05	2,03	9,75
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	200		0,10	0,00	6,20	24,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет	200		0,10	0,10	6,10	25,00
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	или яблоки свежие	22,20	20,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет	200		0,20	0,00	6,10	27,00
	апельсины свежие	25,00	25,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,8
	или Хлеб диабетический	80		8,40	3,60	45,60	170,40
Итого за день				59,98	46,01	111,26	1104,28



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячих завтраков и обедов к меню Диета Сахарный диабет 7-11 лет

№	Продукты	Норма продуктов в день, г.	Проценты 50-60%	Норма в день, г	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150,0	55	82,5	80	100	83	82	40	83	102	60	105	82	60	938	78,1	95	
2	Хлеб ржаной	80,0	55	44,0	40	40	20	40	40	40	40	20	40	40	60	520	43,3	98	
4	Мука кукурузная	15,0	55	8,3	14	0	5	0	0	0	0	5	10	0	0	34	2,8	34	
5	Крупы, бобовые	45,0	60	27,0	56	27	0	39	56	0	37	39	18	38	18	332	27,6	102	
6	Макаронные изделия	15,0	50	7,5	0	54	0	10	0	10	0	0	0	0	0	84	7,0	93	
7	Картофель	187,0	60	112,2	0	0	144	75	66	237	164	66	149	175	199	1351	112,6	100	
8	Овощи, зелень	320,0	60	192,0	172	134	187	308	206	121	117	147	162	222	281	2177	181,4	94	
9	Фрукты свежие	100,0	50	50,0	25	105	50	25	7	105	80	112	0	87	0	621	51,8	104	
10	Сухофрукты	15,0	50	7,5	2	0	16	0	2	0	16	0	18	0	0	72	6,0	80	
11	Сахар	40,0	50	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	
12	Кондитерские изделия	10,0	50	5,0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	40	3,3	67	
13	Какао	1,0	50	0,5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	6	0,5	100	
14	Кофейный напиток	2,0	50	1,0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	6	0,5	50	
15	Чай	1,0	50	0,5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	4	0,3	67	
16	Мясо 1 категории	75,0	60	45,0	0	32	32	114	67	33	58	0	0	95	58	32	43,5	97	
17	Цыпята 1 категории*	40,0	60	24,0	0	0	0	42	0	0	42	63	0	42	0	189	15,7	66	
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	50	15,0	85	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	170	14,2	95	
19	Рыба -филе	58,0	60	34,8	0	0	72	0	50	72	0	50	72	0	109	425	35,4	102	
20	Молоко	300,0	50	150,0	368	128	120	80	128	165	151	0	160	80	128	1672	139,3	93	
21	Кисломолочные продукты	150,0	50	75,0	0	80	30	0	160	80	160	50	0	80	160	800	72,7	97	
22	Творог	50,0	50	25,0	0	0	110	45	0	0	0	110	45	0	0	310	25,8	103	
23	Сметана	10,0	50	5,0	12	0	15	0	0	0	0	5	0	10	0	52	4,3	87	
24	Сыр	6,0	60	3,6	5	0	0	0	0	0	16	0	5	15	0	41	3,4	94	
25	Масло сливочное	30,0	50	15,0	14	15	15	0	9	10	15	9	15	14	5	137	11,4	76	
26	Масло растительное	15,0	55	8,3	7	6	11	9	9	9	6	7	6	8	12	7	8,1	98	
27	Яйца	40,0	50	20,0	3	3	6	0	0	113	0	4	3	2	0	246	20,5	103	
28	Соль	3,0	60	1,9	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	23	1,9	102	

Усредненные нормы питания в соответствии с МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.



## Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	%
ДНИ		40%-50%
1	1064	45
2	1196	51
3	1127	48
4	1155	49
5	1084	46
6	1164	50
7	1104	47
8	1216	52
9	1061	45
10	1129	48
11	1148	49
12	964	41
Итого	1118	48

100%