

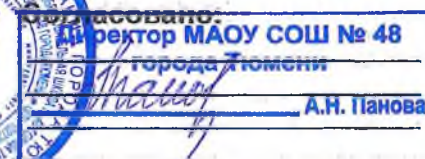
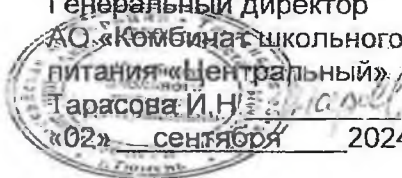


Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.Н.
«02» сентября 2024г.



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: 12-18 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

г. Тюмень, 2024г.

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диагнозом – сахарный диабет) для возрастной категории 12-18 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 24-х 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 (овоци, 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 цикличного 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.

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000250	Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		7,16	9,13	21,59	201,65
	хлопья злаковые	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		6,01	9,48	13,10	166,40
	крупа пшеничная	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		7,16	8,86	26,04	217,14
	крупа кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001121	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		8,14	10,33	27,25	239,06
	хлопья Геркулес	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	250/5		7,49	8,86	23,33	208,63
	крупа ячневая	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	Чай травянной	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
ТТК 000036	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 порционно	20		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
	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
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,80

или Хлеб диабетический	80	5,60	2,40	30,40	113,60
Итого		16,50	15,30	62,81	459,01

				ЭЦ	
	факт	норма		норма	680
белки	16,50	22,50			
жиры	15,30	23,00			
углеводы	62,81	95,75			

		Первая неделя					
Второй день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
	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				
ТТК 001180	или 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 Шницель мясной	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				
	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				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	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				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	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 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)		185		15,57	15,18	28,96	302,53	
		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 001314	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 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 001316	или Картофель запеченный 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, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные м		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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		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	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		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 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		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 001321	или 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 000140	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				
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый 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				
	Овощи сушеные (свекла)	8		0,96	0,10	7,14	33,43
	свекла сушеная	80,00	80,00				
	масло растительное	1,36	1,36				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс или Капуста морская (водоросли Нори)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200		0,00	0,00	3,50	14,00
	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
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	30		2,19	0,39	10,92	56,10
	или Хлеб диабетический	70		4,90	2,10	26,60	99,40
	Итого за день			23,12	17,29	77,62	541,41

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	23,12	22,50		
жиры	17,29	23,00		
углеводы	77,62	95,75		

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001299	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001354	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 001325	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами (45/45)	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 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	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				
	или Бифштекс из мяса птицы	90		13,65	16,82	11,43	227,06
	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				
	или Фрикадельки из мяса птицы	90					
	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				
	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				
ТТК 001327	Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,95	173,52
	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	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		5,28	3,79	33,22	190,10
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	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 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130		5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001333	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)	190		13,79	4,30	34,53	234,25
	булгур	41,95	41,95				
	филе куриное замороженное	57,96	55,20				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				

		паприка молотая	0,20	0,20				
		специя (томат, базилик, чеснок)	0,50	0,50				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)							
ТТК 000143	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				
ТТК 000309								
ТТК 000308								
ТТК 000310	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный							
ТТК 000303	или фруктово-ягодный) Диета Сахарный		200		0,25	0,10	1,83	11,00
ТТК 000305	диабет							
ТТК 000309								
ТТК 000308								
		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		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				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью		100		0,68	0,11	3,19	15,31
		овощи свежие	102,00	102,00				
		укроп	0,51	0,51				
		соль йодированная	0,40	0,40				
		чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10				
ТТК 001322	или Овощи свежие		100		0,65	0,11	3,13	15,00
		овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки		100		1,20	0,13	8,93	41,79
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие		100		0,88	0,23	2,69	18,00
		помидоры	100,00	100,00				
	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 (водоросли Нори)							
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00

Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160	6,00	5,00	7,80	100,00
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,40
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день		26,80	15,67	80,37	550,40

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	26,80	22,50		
жиры	15,67	23,00		
углеводы	80,37	95,75		

Четвертый день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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 (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 000218	или Котлета рыбная	90/5		16,96	5,81	14,06	157,51
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 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 001315	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 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, ТТК 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 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 001010	Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,57	2,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
ТТК 001013	или Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,21	2,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабе	200		0,20	0,00	4,50	20,00
	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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный) 150 г	50		0,66	0,13	5,40	28,67
	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
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45		2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	30		2,19	0,39	10,92	56,10
	или Хлеб диабетический	70		4,90	2,10	26,60	99,40
Итого за день				29,06	11,33	65,52	482,64

		факт	норма	ЭЦ норма	680
белки		29,06	22,50		
жиры		11,33	23,00		
углеводы		65,52	95,75		

Пятый день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001417	Бефстроганов из мяса Диета Сахарный	40/50		12,81	13,70	4,92	194,60
ТТК 001182	диабет						
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00	7,92	8,57	14,11	166,38
	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 001207	или Гуляш из мяса Диета сахарный	40/50		7,98	5,49	13,76	137,43
	диабет						
	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 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	7,5	5,74	13,53	136,80
	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 001337	или 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 001341	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 000291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40		15,9	6,99	8,35	161,01
	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 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 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 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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		14,21	10,53	17,86	174,31
		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	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
		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 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320		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				

ТТК 001211	соль йодированная	0,77	0,77	40/50	8,01	9,03	14,04	170,47
	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет							
	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						
№007848	Овощи тушеные	200		3,56	1,57	10,96	74,80	
	капуста свежая белокачанная	200,00	160,00					
	помидоры свежие	13,60	13,33					
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
	масло растительное	1,33	1,33					
	соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)	200		3,92	4,71	29,83	178,32	
	картофель свежий очищенный	109,30	109,30					
	морковь свежая очищенная	86,67	86,67					
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет	200		0,10	0,10	2,45	11,75	
ТТК 000143	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					
ТТК 000309	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	200		0,25	0,10	1,83	11,00	
ТТК 000308	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
ТТК 000310	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					

Кондитерское изделие диабетическое без сахара 20г	20	1,06	0,44	14,76	67,14
или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30	0,97	3,48	8,50	70,62
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический	80	5,60	2,40	30,40	113,60
Всего за день		23,25	16,73	66,05	511,17

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	23,25	22,50		
жиры	16,73	23,00		
углеводы	66,05	95,75		

Шестой день (1)		Первая неделя					
		Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
№ ТК	Наименование блюда						
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	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 001349	или Омлет запеченный с сыром	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 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	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 000294	Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет	200		3,16	2,50	5,9	61,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 001011	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет	200		3,27	2,50	5,10	64,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет	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				
	или Кофейный напиток Курземе с цикорием и молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет	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				
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	Масло растительное в инд. упаковке	10		0,00	9,99	0,00	89,10
ТТК 000000	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				

ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160	6,00	5,00	7,80	100,00
	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			29,82	24,97	54,39	564,65

	факт	норма	норма	680
белки	29,82	22,50		
жиры	24,97	23,00		
углеводы	54,39	95,75		

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		9,99	4,20	3,90	93,55
	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	или Фрикассе из филе куриного	45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
	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 001353	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 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				
ТТК 001354	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 000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)	180		4,12	4,99	49,61	256,48
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	64,32	64,32				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	или Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)	180		1,48	4,99	50,26	251,98
	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	64,32	64,32				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)	200		0,10	0,10	2,45	11,75
ТТК 000143	Диета сахарный диабет						
	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				
ТТК 000309								
ТТК 000308								
ТТК 000310	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет		200		0,25	0,10	1,83	11,00
ТТК 000303								
ТТК 000305								
ТТК 000309								
ТТК 000308								
		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		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				
ТТК 000036	Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001061	или Сыр		20		4,9	5,7	0	70,9
		сыр твердый	20,83	20,00				
	или Сыр порционно		20		4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка		20		4,9	5,7	0	70,9
ТТК 000190	или Тост с сыром		17/14,5		5,3	4,06	8,93	94,5
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
		сыр	14,50	14,50				
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром		34/29		12,43	8,26	12,07	172,34
		хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00				
		сыр	29,00	29,00				
ТТК 000193	или Тост двойной Дуэт с сыром		17/17/29		11,52	8,19	14,96	180,67
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
		хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00				
		сыр	29,00	29,00				
	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
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,4
	или Хлеб диабетический		20		1,40	0,60	7,80	28,40
Итого за день					19,29	14,80	71,50	493,65

						ЭЦ	
		факт	норма			норма	680
	белки	19,29	22,50				
	жиры	14,80	23,00				
	углеводы	71,50	95,75				

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
	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				
ТТК 001180 ТТК 000186	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
	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 Шницель мясной	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				
	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				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	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				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	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 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)		185		15,57	15,18	28,96	302,53
		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 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
		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 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320		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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
		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 001315	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 001317, ТТК 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 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 001321	или 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 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 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,21	2,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,57	2,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200		0,20	0,00	4,50	20,00
	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 травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	100		0,68	0,11	3,19	15,31
	овощи свежие	102,00	102,00				
	укроп	0,51	0,51				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10				
	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 Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,80
	или Хлеб диабетический	80		5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день				21,34	15,48	71,42	492,73

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	21,34	22,50		
жиры	15,48	23,00		
углеводы	71,42	95,75		

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000275	Запеканка из творога Диета Сахарный диабет	200		25,74	19,94	30,68	383,33
	творог 5%-9%	145,00	145,00				
	яйцо	5,44	5,44				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	кефир	40,00	40,00				
	сметана 10%	6,60	6,60				
	мука кукурузная	6,60	6,60				
	Йогурт натуральный	20		0,50	0,66	1,00	11,18
	или Соус ягодный на сорбите	20		0,02	0,08	4,73	19,87
	ягоды с/м	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,17	0,01	0,54	3,04
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	Чай ройбуш	200		0,00	0,00	3,99	16,00
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный) 150 г	100		1,32	0,26	10,80	57,33
	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
	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
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,01
	или Хлеб диабетический	40		2,80	1,20	15,20	56,80
Итого за день				32,52	23,26	67,68	593,70
		факт	норма			норма	680
	белки	32,52	22,50				
	жиры	23,26	23,00				
	углеводы	67,68	95,75				

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001420	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				
ТТК 001417	или Бефстроганов из мяса Диета	40/50		12,81	13,70	4,92	194,60
ТТК 001182	Сахарный диабет						
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00	7,92	8,57	14,11	166,38
	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 001207	или Гуляш из мяса Диета сахарный	40/50		7,98	5,49	13,76	137,43
	диабет						
	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 001337	или 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 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета	40/50		7,51	6,74	13,12	144,24
	Сахарный диабет						
	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	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		7,50	5,24	13,06	130,43
	Диета Сахарный диабет						
	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	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 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет		40/50		8,01	9,03	14,04	170,47	
		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 000291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет		60/40		15,9	6,99	8,35	161,01	
		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 001341	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 001314	Картофель тушеный		145		3,25	4,20	24,42	149,27	
		картофель свежий очищенный	127,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	31,50	31,50					
		лук репчатый очищенный	17,00	17,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,46	0,46					
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, ТТК 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 001321	или 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 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет		200		0,06	0,01	0,21	2,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет		200		0,06	0,01	0,57	2,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет		200		0,20	0,00	4,50	20,00
		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 травянной или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
			200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001498	Салат витаминный из свежей капусты Диета Сахарный диабет		100		0,13	3,76	0,69	37,25
		капуста свежая	95,63	93,75				
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
		масло растительное	5,00	5,00				
		кислота лимонная	0,25	0,25				
		соль йодированная	0,60	0,60				
	или Морковные палочки		100		1,20	0,13	8,93	41,79
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие		100		0,65	0,11	3,13	15,00
		овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие		100		0,88	0,23	2,69	18,00
		помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		100		0,68	0,11	3,19	15,31
		овощи свежие	102,00	102,00				
		укроп	0,51	0,51				
		соль йодированная	0,40	0,40				
		чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	67,88
	или Морская капуста (водоросли Нори)							

или Морская капуста сушеная					
или Водоросли Нори сушеные					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный) 150 г	50	0,66	0,13	5,40	28,68
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	18,04	88,08
Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,92	56,10
или Хлеб диабетический	70	4,90	2,10	26,60	99,40
Итого за день		21,25	21,56	63,84	540,97

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	21,25	22,50		
жиры	21,56	23,00		
углеводы	63,84	95,75		

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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 (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 000218	или Котлета рыбная	90/5		17,01	10,84	14,13	203,21
ТТК 000215	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе) или иная	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 001191	Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	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 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,95	173,52
	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	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		5,28	3,79	33,22	190,10
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130		5,11	4,11	26,58	165,16

		крупа гречневая	39,00	39,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет		200		0,10	0,10	2,45	11,75	
ТТК 000143		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					
ТТК 000309	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет		200		0,25	0,10	1,83	11,00	
ТТК 000308									
ТТК 000310		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная)	25,00	25,00					
ТТК 000303		с/м							
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	
ТТК 000309		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная)	25,00	25,00					
ТТК 000308		с/м							
		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					
ТТК 000036	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 порционно		20		4,9	5,7	0	70,9	
		сыр твердый	20,83	20,00					
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,04	88,08	
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,80	
	или Хлеб диабетический		80		5,60	2,40	30,40	113,60	
Итого за день					30,44	14,23	71,67	539,36	
			факт	норма			ЭЦ норма	680	
	белки		30,44	22,50					
	жиры		14,23	23,00					
	углеводы		71,67	95,75					

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	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 001417 ТТК 001182	илиБефстроганов из мяса Диета Сахарный диабет	40/50		12,81	13,70	4,92	194,60
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00	7,92	8,57	14,11	166,38
	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	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	7,5	5,74	13,53	136,80
	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	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40		15,9	6,99	8,35	161,01
	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 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				
	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 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 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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским		40/50		6,86	7,75	12,93	149,82
		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 пшеничная высшего сорта	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				
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80
		капуста свежая белокочанная	200,00	160,00				
		помидоры свежие	13,60	13,33				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	1,33	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)		200		3,92	4,71	29,83	178,32
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001012	Какао молочный с 13 витаминами Диета сахарный диабет		200		3,72	2,95	4,20	61,10
		Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
ТТК 000297	или Какао молочный с витамином С Диета сахарный диабет		200		3,72	2,95	4,20	61,10
		какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				

Какао молочный с 13 витаминами на сорбите Диета сахарный диабет	200	3,40	2,60	8,90	74,00
Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00			
молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00			
сорбит	5,00	5,00			
или Какао молочный с витамином С на сорбите Диета сахарный диабет	200	3,72	2,95	4,20	61,10
какао-порошок с витамином С	3,00	3,00			
молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00			
сорбит	5,00	5,00			
Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	200	6,00	5,00	8,40	102,00
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,04	88,08
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический	80	5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день		34,69	12,68	58,78	477,57

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	34,69	22,50		
жиры	12,68	23,00		
углеводы	58,78	95,75		

Тринадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001326	Фрикасе из филе куриного	45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
	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 001325	или 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 001353	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	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 000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)	180		4,12	4,99	49,61	256,48
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	64,32	64,32				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	или Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)	180		1,48	4,99	50,26	251,98

	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	64,32	64,32				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000140	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
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Кондитерское изделие диабетическое без сахара 20г	20		1,06	0,44	14,76	67,14
	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
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,40
	или Хлеб диабетический	20		1,40	0,60	7,68	28,40
Итого за день				19,16	17,78	81,32	559,02

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	19,16	22,50		
жиры	17,78	23,00		
углеводы	81,32	95,75		

		Третья неделя					
Четырнадцатый день (3)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001121	Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		8,14	10,33	27,25	239,06
	хлопья Геркулес	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000250	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		7,16	9,13	21,59	201,65
	хлопья злаковые	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		6,01	9,48	13,10	166,40
	крупа пшеничная	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		7,16	8,86	26,04	217,14
	крупа кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	250/5		7,49	8,86	23,33	208,63
	крупа ячневая	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001013	Чай с лимоном Диета Сахарный диабет	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета Сахарный диабет	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200		0,20	0,00	4,50	20,00
	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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01

Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160	6,00	5,00	7,80	100,00
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г	50	0,66	0,13	5,40	28,67
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	30	2,19	0,39	10,92	56,10
или Хлеб диабетический	70	4,90	2,10	26,60	99,40
Итого за день		19,85	16,26	74,98	534,30
				ЭЦ норма	680
белки		факт 19,85	норма 22,50		
жиры		16,26	23,00		
углеводы		74,98	95,75		

		Третья неделя					
Пятнадцатый день (3)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	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 001417 ТТК 001182	или Бефстроганов из мяса Диета Сахарный диабет	40/50		12,81	13,70	4,92	194,60
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00	7,92	8,57	14,11	166,38
	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 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет	40/50		8,01	9,03	14,04	170,47
	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 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 001337	или 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 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	7,5	5,74	13,53	136,80	
		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	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет		60/40		15,9	6,99	8,35	161,01	
		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 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					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		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 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		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 001314	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 001321	или 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 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	или Картофельные шарики/		145		3,25	1,75	26,47	134,95
ТТК 001318	картофельные мини шарики							
		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 теплый 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 теплый 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 теплый 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 теплый 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 теплый 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			
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
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический	80	5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день		27,25	12,39	77,96	544,51

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	27,25	22,50		
жиры	12,39	23,00		
углеводы	77,96	95,75		

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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				
ТТК 000000	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				
ТТК 000000	или Шницель мясной	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				
ТТК 000000	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	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				
ТТК 000000	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	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 000000	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				
ТТК 001191	Булгур с овощами (125/25)		150		5,55	5,23	34,60	209,92
		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 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,95	173,52
		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 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130		5,11	4,11	26,58	165,16
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		5,28	3,79	33,22	190,10
		крупа булгур	43,63	43,63				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000188	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82
		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 000309	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет		200		0,25	0,10	1,83	11,00
ТТК 000308								
ТТК 000310								
ТТК 000303								
ТТК 000305								
ТТК 000309								
ТТК 000308		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000312	или Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет		200		0,10	0,10	2,45	11,75
ТТК 000143								
			яблоки с/м	25,00	25,00			
			или яблоки свежие	22,20	20,00	0,08	0,08	1,96
		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				
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45		2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб пшеничный	20		1,40	0,20	9,02	44,04
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,80
	или Хлеб диабетический	60		4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день				22,61	14,17	79,69	542,46

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	22,61	22,50		
жиры	14,17	23,00		
углеводы	79,69	95,75		680

третья неделя

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000275	Запеканка из творога Диета Сахарный диабет	200		25,74	19,94	30,68	383,33
	творог 5%-9%	145,00	145,00				
	яйцо	5,44	5,44				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	кефир	40,00	40,00				
	сметана 10%	6,60	6,60				
	мука кукурузная	6,60	6,60				
	Йогурт натуральный	20		0,50	0,66	1,00	11,18
	или Соус ягодный на сорбите	20		0,02	0,08	4,73	19,87
	ягоды с/м	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,21	2,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200		0,06	0,01	0,57	2,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200		0,20	0,00	4,50	20,00
	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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	50		0,66	0,13	5,40	28,67
	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	20		1,40	0,20	9,02	44,04
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
	или Хлеб диабетический	40		2,80	1,20	15,20	56,80
Итого за день				29,82	21,20	53,59	507,01
		факт	норма			норма	680
	белки	29,82	22,50				
	жиры	21,20	23,00				
	углеводы	53,59	95,75				

Восемнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000218	Котлета рыбная	90/5		16,96	5,81	14,06	157,51
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	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	или Запеканка картофельная с рыбой	200		15,24	9,05	29,94	249,79
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе)	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				
№007848	Овощи тушеные	200		3,56	1,57	10,96	74,80
	капуста свежая белокачанная	200,00	160,00				
	помидоры свежие	13,60	13,33				
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
	масло растительное	1,33	1,33				
	соль йодированная	1,07	1,07				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)	200		3,92	4,71	29,83	178,32
	картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
	морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				

ТТК 001011	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет	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	или Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет	200		3,16	2,50	5,9	61,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет	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				
	или Кофейный напиток Курземе с цикорием и молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет	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				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160		6,00	5,00	7,80	100,00
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	30		2,19	0,39	10,92	56,10
	или Хлеб диабетический	70		4,90	2,10	26,60	99,40
Итого за день				34,78	15,67	67,24	540,83

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	34,78	22,50		
жиры	15,67	23,00		
углеводы	67,24	95,75		
				680

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000250	Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		7,16	9,13	21,59	201,65
	хлопья злаковые	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000261	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		6,01	9,48	13,10	166,40
	крупа пшеничная	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/5		7,16	8,86	26,04	217,14
	крупа кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001121	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	250/2/5		8,14	10,33	27,25	239,06
	хлопья Геркулес	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	250/5		7,49	8,86	23,33	208,63
	крупа ячневая	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	159,73	159,73				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000140	Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	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
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	50		0,66	0,13	5,40	28,67
	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
Молоко питьевое	160	4,32	4,00	13,60	107,68
или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический	80	5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день		17,86	14,18	73,55	500,89

				ЭЦ	
	факт	норма		норма	680
белки	17,86	22,50			
жиры	14,18	23,00			
углеводы	73,55	95,75			

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001354	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 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
	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 001353	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 001354	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 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				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	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				
	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				
ТТК 001325	или 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				
	или Бифштекс из мяса птицы		90		13,65	16,82	11,43	227,06
		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				
	или Фрикадельки из мяса птицы		90					
		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				
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00				
		помидоры свежие	13,60	13,33				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	1,33	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
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 теплый 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 теплый 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				
	или Напиток теплый 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 теплый 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 теплый 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				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	80		3,00	2,50	3,90	50,00
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,40	88,08
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,80
	или Хлеб диабетический	80		5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день				24,55	9,99	68,85	457,46

	факт	норма	ЭЦ	норма	680
белки	24,55	22,50			
жиры	9,99	23,00			
углеводы	68,85	95,75			

Четвертая неделя

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001417	Бефстроганов из мяса Диета	40/50		12,81	13,70	4,92	194,60
ТТК 001182	Сахарный диабет						
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00	7,92	8,57	14,11	166,38
	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 001337	или 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	40/50		7,98	5,49	13,76	137,43
	диабет						
	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 001420	или Азу из мяса Диета Сахарный	40/50		12,16	12,67	4,16	179,20
ТТК 001205	диабет						
	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				
ТТК 000291	или Печень по-строгановски Диета	60/40		15,9	6,99	8,35	161,01
	Сахарный диабет						
	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 001341	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 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет		40/50		8,01	9,03	14,04	170,47
		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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
		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	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
		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 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320		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	или Запеканка картофельная с мясом (4	185	15,57	15,18	28,96	302,53
	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 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 001317, ТТК 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 001321	или 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 000140	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 000138	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай зеленый 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			
	Овощи сушеные (морковь)	8	0,96	0,10	7,14	33,43
	свекла сушеная	80,00	80,00			
	масло растительное	1,36	1,36			
	или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
ТТК 001322	или Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
ТТК 001498	или Салат витаминный из свежей капусты Диета Сахарный диабет	100	0,13	3,76	0,69	37,25
	капуста свежая	95,63	93,75			

морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
масло растительное	5,00	5,00				
кислота лимонная	0,25	0,25				
соль йодированная	0,60	0,60				
или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8	0,58	1,36	4,86	33,94	
или Капуста морская (водоросли						
или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	
или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	
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	
Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,20	44,04	
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80	
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20	
Итого за день		23,50	18,27	69,09	535,67	

	факт	норма	ЭЦ	норма
белки	23,50	22,50		680
жиры	18,27	23,00		
углеводы	69,09	95,75		

Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК №00654	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	120		23,51	8,58	0,80	174,31
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№004176	Рыба припущенная (лосось) припущенная с маслом сливочным	120		30,80	17,46	0,84	283,73
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло сливочное 72%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000218	или Котлета рыбная	90/5		16,96	5,81	14,06	157,51
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 001327	Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,95	173,52
	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	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		5,28	3,79	33,22	190,10
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	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 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130		5,11	4,11	26,58	165,16
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет		200		0,06	0,01	0,21	2,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет		200		0,06	0,01	0,57	2,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет		200		0,20	0,00	4,50	20,00
		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		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		100		0,81	7,13	2,54	70,25
		овощи свежие	102,00	102,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
	или Салат из свеклы с маслом растительным		100		1,53	5,10	8,98	87,79
		свекла очищенная	102,00	102,00				
		чеснок сушеный	0,40	0,40				
		масло растительное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским		100		8,36	8,73	6,08	136,30
		свекла очищенная	63,75	63,75				
		сыр Адыгейский	39,00	39,00				
		масло растительное	1,20	1,20				
		соль йодированная	0,40	0,40				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Капуста морская (водоросли Нори)							
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный) 150 г		50		0,66	0,13	5,40	28,67
	или Сухофрукты в индивидуальной упаковке		30		0,97	3,48	8,50	70,62

хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день		33,39	21,59	60,48	567,98

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	33,39	22,50		
жиры	21,59	23,00		
углеводы	60,48	95,75		

Четвертая неделя

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000000	Шницель мясной	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				
ТТК 000000	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 мясной	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				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	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				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	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 001314	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				

	сорбит	5,00	5,00			
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
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной		40	2,92	0,52	14,56	74,80
или Хлеб диабетический		80	5,60	2,40	30,40	113,60
Итого за день			23,54	18,89	78,77	563,78

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	23,54	22,50		
жиры	18,89	23,00		
углеводы	78,77	95,75		

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	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 001348	или Скрембл с томатом свежим	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	104,50	104,50				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	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 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		14,54	17,61	3,07	229,21
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001011	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет	200		3,27	2,50	5,10	64,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
ТТК 000294	или Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет	200		3,16	2,50	5,9	61,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный Диабет	200		2,9	3,10	10,20	79,00
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Кофейный напиток Курземе с цикорием и молоком на сорбите Диета сахарный диабет	200		3,00	2,20	9,80	69,00
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00	100,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	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

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	459	20
2	541	23
3	550	23
4	483	21
5	511	22
6	565	24
Итого:	518	22
7	494	21
8	493	21
9	594	25
10	541	23
11	539	23
12	478	20
Итого	523	22
13	559	24
14	534	23
15	545	23
16	542	23
17	507	22
18	541	23
Итого	538	23
19	501	21
20	457	19
21	536	23
22	568	24
23	564	24
24	533	23
Итого	526	22
Итого	526	22