



Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.
«2» сентября 2024



24-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

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

Возрастная категория детей: 7-11 лет.
Прием пищи: горячий завтрак

г. Тюмень, 2024г.

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диабетом – сахарный диабет) для возрастной категории 7-11 лет, разработанным для обеспечения питания 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 предоставляемыми 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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендаций 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 учитываются физиологические нормы питания согласно возрастной категории (сугмарный 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 психического меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая крупа), а также продукты с низким гликемическим индексом и содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты, бобовые), диетический 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

следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 196г. 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 психического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 пер. номер ПИ1317/20 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 Центральныи»

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

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диабетом – сахарный диабет) для возрастной категории 7-11 лет, разработанном для обеспечения питания 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 представленными 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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендаций 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 учитываются физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порции), 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 психического меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, яйца, сыр, печеночная крупа), а также продукты с низким гликемическим индексом и содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты, бобовые), диетический 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, пшенной крупы. Снижено количество жиров в блюдах (сокращено количество растительного и животного масла в блюдах), используется сливочное масло 72,5%. С целью снижения потребления простых углеводов, в составе рецептур блюд, пшеничная мука заменена на кукурузную муку. В результате замены продуктов не рекомендованных в питании детей с диабетом 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:

- Ф3 от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картофельный диабет лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профиля»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Типичная диета детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и другими заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «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 разработано технологическими документами

(технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должны соблюдаться принцип «штапельного 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 196г. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд.

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

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

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

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 пер. 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 Шамский, 14а/2 электронный адрес: kombinatsh@mail.ru

(MP 2.4.0162-19)

Приложение 1

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, макароны;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, слоеное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макаронны;
- 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 сахаросодержащие напитки.

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Первая неделя

Завтрак							
ТТК 000250	Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	5,73	7,30	17,27	161,32	
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная с маслом						
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5	5,73	7,09	20,83	173,71	
	крупя кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет						
ТТК 001121	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	6,51	8,26	21,80	191,25	
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет						
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	200/5	5,99	7,09	18,66	166,90	
	крупя ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	Чай травяной						
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				
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 порционнно	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	20	1,46	0,26	7,28	37,4	
	или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20	
	Итого		13,61	13,21	51,21	381,28	

ЭЦ норма 587,5

факт норма
13,61 19,25
13,21 19,75
51,21 83,75

Белки
Жиры
Углеводы

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

	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 001180	или Котлета мясная	90	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	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	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 Фрикадельки мясные	90	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	90	13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				

Код	Наименование	Ед. изм.	Факт	Норма	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК 001321	или Люре картофельное	145	21,03	21,03	21,03	15,47	15,47
	морковь свежая очищенная		21,03	21,03	15,47	15,47	5,00
	томатная паста		5,00	5,00	1,48	0,77	0,39
	масло растительное		1,48	1,48	0,77	0,39	22,91
	соль йодированная		0,77	0,77	0,39	0,39	4,83
	масло сливочное 72,5%		4,83	4,83	0,39	0,39	22,91
	молоко пастеризованное 2,5%		22,91	22,91	0,39	0,39	124,02
	картофель свежий очищенный		124,02	124,02	0,39	0,39	4,83
ТТК 001321	или Люре картофельное	145	124,02	124,02	4,83	0,39	4,83
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
	чай черный байховый		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
ТТК 000139	или Чай травяной	200	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
	чай зеленый байховый		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
	чай гречишный		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00
ТТК 001322	или Овоши свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00	33,43
	овоши свежие		80,00	80,00	0,52	0,09	2,50
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40	33,94
	помидоры		80,00	80,00	0,70	0,18	2,15
	или Овоши сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс)	8	0,58	1,36	4,86	33,94	24,75
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75	23,00
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	14,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	53,84
	Молоко питьевое	80	2,16	2,00	6,80	53,84	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84	88,08
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08	37,4
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4	85,20
	или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20	522,71
	Итого за день		22,39	17,16	73,98	522,71	587,5

ЭЦ

норма

587,5

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				

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				
	чеснок свежий	1,30				
	укроп сушеный	0,02				
	помидоры свежие	19,38				
	томатная паста	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00				
	масло растительное	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	соль йодированная	0,40				

ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45	10,36	10,09	2,87	144,15
	филе куриное	73,08				
	сметана 10%	16,88				
	укроп свежий	1,47				
	лук репчатый очищенный	27,00				
	масло растительное	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 000243	или Натреты куриные	90	14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80				
	яйцо	10,00				
	сухари панировочные	5,00				
	масло растительное	0,60				
	соль йодированная	0,80				
ТТК 000000	или Чевачичи из мяса птицы	90	14,34	9,94	7,56	148,58
	филе куриное	63,00				
	мясо (или фарш мясной)	7,20				
	яйцо	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60				
	сухари панировочные	9,00				
	масло растительное	1,00				
	соль йодированная	0,80				

	или Бифштекс из мяса птицы	90	13,65	16,82	11,43	227,06
	филе куриное	38,93				
	свинина мясная	30,24				
	лук репчатый очищенный	11,30				
	хлеб пшеничный	8,90				

TTK 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)	200	0,10	0,10	2,45	11,75
	яблоки с/м	25,00				
	или яблоки свежие	22,20				
	лимонная кислота	0,20				
TTK 000310	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный	200	0,25	0,10	1,83	11,00
TTK 000309	диабет					
TTK 000308	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный	200	0,10	0,00	6,20	24,00
TTK 000307	или Напиток яблочный на сорбите (напиток	200	0,10	0,10	6,10	25,00
TTK 000306	из свежих яблок) Диета сахарный диабет					
TTK 000305	яблоки с/м	25,00				
TTK 000304	сортит	5,00				
TTK 000303	лимонная кислота	0,20				
TTK 000302	или Напиток яблочный на сорбите Диета	200	0,20	0,00	6,10	27,00
TTK 000301	апельсины свежие	25,00				
TTK 001240	или Напиток яблочный Диета сахарный	200	0,23	0,05	2,03	9,75
TTK 000300	диабет					
TTK 000299	апельсины свежие	25,00				
TTK 000298	сортит	5,00				
TTK 001161	Овощи свежие с зеленью	80	0,54	0,09	2,55	12,25
	овощи свежие	81,60				
	укроп	0,41				
	соль йодированная	0,30				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40				
TTK 001322	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00				
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	Морковь свежая очищенная	80,00				
TTK 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	стручковая фасоль, редька, микс овощной и					
	или Морская капуста (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп 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

		Итого за день			
Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, пищевой 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	20	1,46	0,26	7,28	37,40
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20
		23,66	13,15	75,83	497,34
		факт	норма	факт	норма
белки		23,66	19,25	83,75	587,5
жиры		13,15	19,75		
углеводы		75,83			

ЭЦ

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ 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 сливочное 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	

ТТК 000218	или Колгета 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 сливочное 72,5%	5,00	5,00				
ТТК 001256	или Запеканка картофельная с рыбой	200	15,24	9,05	29,93	249,89	

ТТК 001315	Картофель отварной	145	3,04	4,10	24,41	146,97	
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сливочное 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	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	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак							
ТТК 001417	Бекстроганов из мяса Диета Сахарный диабет	40/50	12,81	13,70	4,92	194,60	
ТТК 001417	ТТК 001417	87,80	63,20				
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00				
	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 Гляш из мяса Диета сахарный диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43	
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				
	оргуцы солёные 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	
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89	
ТТК 000291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40	15,9	6,99	8,35	161,01	

TTK 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет	40/50	7,51	6,74	13,12	144,24
	свинина мясная	74,00				
	томатная паста	2,25				
	морковь свежая очищенная	6,00				
	лук репчатый очищенный	9,00				
	масло растительное	1,50				
	мука кукурузная	2,00				
	томатная паста	2,90				
	соль йодированная	0,40				
TTK 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				
	масло растительное	1,50				
	лук репчатый очищенный	9,00				
	мука кукурузная	2,00				
	томатная паста	2,90				
	соль йодированная	0,40				
TTK 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				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	масло растительное	1,88				
	томатная паста	2,50				
	мука кукурузная	2,50				
	петрушка свежая	0,85				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	14,21	10,53	17,86	174,31
	говядина	70,16				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
TTK 001254	или Мясо свиные с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
TTK 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47				
	томатная паста	5,00				
	масло растительное	1,48				

TTK 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета Сахарный диабет	40/50	8,01	9,03	14,04	170,47
	соль йодированная	0,77				
	свинина мясная	64,34				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93				
	зелень свежая	0,63				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,88				
	сметана 10%	18,75				
	чеснок свежий	0,80				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001347	Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
	капуста белокочанная свежая	150,00				
	морковь свежая очищенная	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00				
	помидоры свежие	10,20				
	масло растительное	1,00				
	соль йодированная	0,46				
TTK 001169	или Овощи припущенные (paty овощное)	150	2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,80				
TTK 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок) Диета Сахарный диабет	200	0,10	0,10	2,45	11,75
	яблоки с/м	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
TTK 000143	или Напиток из свежих яблок (напиток из яблок) Диета Сахарный диабет	200	0,10	0,10	2,45	11,75
	яблоки с/м	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
TTK 000309	или Напиток из яблок (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	200	0,25	0,10	1,83	11,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00				
	яблоко	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сорбит	5,00				
TTK 000308	или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета Сахарный диабет	200	0,10	0,10	6,10	25,00
	яблоко с/м	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сорбит	5,00				
TTK 001240	или Напиток апельсиновый Диета Сахарный диабет	200	0,23	0,05	2,03	9,75
	апельсины свежие	25,00				
TTK 000309	или Напиток из яблок (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				
	яблоко	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сорбит	5,00				
TTK 000308	или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета Сахарный диабет	200	0,10	0,00	6,10	27,00
	яблоко с/м	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сорбит	5,00				
TTK 000310	или Напиток апельсиновый на сорбите Диета Сахарный диабет	200	0,20	0,00	6,10	27,00
	апельсины свежие	25,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сорбит	5,00				

		норма		факт		норма		факт	
		ЭЦ		норма		факт		норма	
Кондитерское изделие диабетическое без сахара 20г	20	1,06	0,44	14,76	67,14	сахара 20г	20	0,97	3,48
или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30	0,97	3,48	8,50	70,62	или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30	0,40	18,40
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08	Хлеб пшеничный	40	1,46	7,28
Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4	Хлеб ржаной	20	4,20	1,80
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20	или Хлеб диабетический	60	20,90	20,08
Всего за день				56,03	491,02	Всего за день			
белки	20,90	19,25	587,5			белки	20,90	19,25	587,5
жиры	20,08	19,75				жиры	20,08	19,75	
углеводы	56,03	83,75				углеводы	56,03	83,75	

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак							
ТТК 001348	Сребри с томатом свежим	150	14,55	16,57	2,95		220,58
	яйцо	102,50					
	помидоры свежие	15,30					
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,40					
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150	17,23	18,14	2,46		243,19
	яйцо	106,00					
	сыр твердый	10,00					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00					
	масло растительное	2,00					
	соль йодированная	0,40					
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	16,99	17,84	2,67		240,55
	яйцо	104,5					
	помидоры свежие	10,20					
	сыр твердый	10,00					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75					
	масло растительное	2,00					
	соль йодированная	0,80					
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5	15,69	19,69	2,61		251,58
	яйцо	112,50					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	масло растительное	2,00					
	соль йодированная	0,40					
ТТК 000294	Цикорий с молоком Диета Сахарный диабет	200	3,16	2,50	5,9		61,80
	Цикорий натуральный растворимый	4,00					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	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					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00					
	Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный диабет	200	2,9	3,10	10,20		79,00
	Цикорий натуральный растворимый	4,00					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00					
	сорбит	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					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00					
	сорбит	5,00					
ТТК 001322	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50		12,00
	овощи свежие	80,00					
	Масло растительное в инд. упаковке	10	0,00	9,99	0,00		89,10
ТТК 000000	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14		33,43
	морковь свежая очищенная	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15		14,40
	помидоры	80,00					

Итого за день	факт	норма	факт	норма	Белки	Жиры	Углеводы
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	80	3,00	2,50	3,90	50,00		
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		26,45	22,42	48,07	503,29	587,5	
	факт	норма	факт	норма	Белки	Жиры	Углеводы
	26,45	19,25	19,75	26,45	26,45	22,42	48,07
	норма	факт	норма	факт	Белки	Жиры	Углеводы
	83,75	83,75	83,75	48,07	26,45	19,75	22,42

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак	Чахобили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45	9,99	4,20	3,90	93,55	
---------	---	-------	------	------	------	-------	--

TTK 001325	Филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	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				
TTK 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				
TTK 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				
TTK 000243	или Натгетсы 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				
TTK 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				
TTK 000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)	150	3,43	4,16	41,34	213,73	
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
TTK 000336	или Макароны изделия отварные (безглютеновый куриный рожок)	150	1,23	4,16	41,88	209,98	
	макаронные изделия безглютеновый куриный рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
TTK 000312	Напиток яблочный (напиток из свежих яблок)	200	0,10	0,10	2,45	11,75	
TTK 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

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

90	Биточки мясные	30,24	28,00	33,00	3,00	28,00	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00	33,00	3,00	28,00	
	говядина 1 кат	33,00	28,00	33,00	3,00	28,00	
	яйцо	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20	14,20	14,20	14,20	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	хлеб пшеничный	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	хлеб пшеничный	16,20	16,20	16,20	16,20	16,20	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
90	п/ф котлета мясная	103	103	103	103	103	156,80
	свинина мясная	29,15	29,00	29,15	29,00	29,00	
	говядина 1 кат	29,15	29,00	29,15	29,00	29,00	
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60	9,60	9,60	9,60	
	хлеб пшеничный	16,20	16,20	16,20	16,20	16,20	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
90	или Шницель мясной	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	
	говядина 1 кат	32,20	29,00	32,20	29,00	29,00	
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60	9,60	9,60	9,60	
	хлеб пшеничный	16,20	16,20	16,20	16,20	16,20	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
90	или Бифштекс из мяса	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	
	говядина 1 кат	32,20	29,00	32,20	29,00	29,00	
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60	9,60	9,60	9,60	
	хлеб пшеничный	16,20	16,20	16,20	16,20	16,20	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
90	или Фрикадельки мясные	30,24	28,00	33,00	3,00	28,00	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00	33,00	3,00	28,00	
	говядина 1 кат	33,00	28,00	33,00	3,00	28,00	
	яйцо	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20	14,20	14,20	14,20	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	хлеб пшеничный	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	
90	или Котлета мясная "Пожарская"	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00	32,20	29,00	29,00	
	говядина 1 кат	32,20	29,00	32,20	29,00	29,00	
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60	9,60	9,60	9,60	
	хлеб пшеничный	16,20	16,20	16,20	16,20	16,20	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	масло растительное	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
	хлеб пшеничный	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	
	сухари панировочные	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	

ТТК 001180 или Котлета мясная
ТТК 000186

ТТК 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)	185	15,57	15,18	28,96	302,53
	говядина 1 кат	70,16				
	картофель свежий очищенный	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	масло растительное	0,60				
	сухари панировочные	3,90				
	соль йодированная	0,80				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
	говядина 1 кат	70,16				
	свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свиной)	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47				
	томатная паста	5,00				
	масло растительное	1,48				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001320	говядина	70,16				
	говядина	63,20				
	говядина	63,20				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001315	Картофель отварной	145	3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001317,	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001321	или Люре картофельное	145	3,22	4,57	21,18	139,61
	картофель свежий очищенный	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91				
	соль йодированная	0,39				
ТТК 001314	или Картофель тушеный	145	3,14	4,06	23,65	144,46

Итого за день	Белки		Жиры		Углеводы	
	факт	норма	факт	норма	факт	норма
картофель свежий очищенный	123,50	123,50	30,45	30,45	16,43	16,43
масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83	0,44	0,44		
ТТК 001013 Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200	200	0,06	0,01	0,21	0,21
чай черный байховый	0,50	0,50				
лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010 или Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200	200	0,06	0,01	0,57	2,74
чай черный байховый	0,50	0,50				
лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001013 или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200	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				
ТТК 001010 или Чай с апельсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	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				
ТТК 001322 Овощи свежие	80	80	0,52	0,09	2,50	12,00
овощи свежие	80,00	80,00				
ТТК 001323 или Томаты свежие	80	80	0,70	0,18	2,15	14,40
помидоры	80,00	80,00				
ТТК 001161 или Огурцы свежие с зеленью	80	80	0,54	0,09	2,55	12,25
овощи свежие	81,60	80,00				
укроп	0,41	0,30				
соль йодированная	0,30	0,30				
чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10				
или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	8	0,58	1,36	4,86	33,94
или Морская капуста (водоросли Норп)						
или Морская капуста сушеная						
или Водоросли Норп сушеные						
Хлеб пшеничный	40	40	2,80	0,40	18,40	88,08
Хлеб ржаной	20	20	1,46	0,26	7,28	37,4
или Хлеб диабетический	60	60	4,20	1,80	22,80	85,20
Итого за день			19,75	15,20	63,51	452,33

ЭЦ

норма

587,5

№ 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	150	110,00	19,31	14,96	23,01	288,13
	творог 5%-9%	110,00	4,10				
	яйцо	4,10	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	30,00				
	кефир	30,00	5,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	мука кукурузная	5,00	5,00				
	Июрт натуральный	20	0,50	0,66	1,00		11,18
	или Соус ягодный на сорбите	20	20,00	0,02	0,08		19,87
	ягоды с/м	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 000003	Чай черный	200	0,50	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травяной	200	0,50	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,50	0,17	0,01	0,54	3,04
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	Чай ройбуш	200	0,50	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				26,09	18,28	60,01	498,50

Белки	факт	норма	587,5
жиры	факт	норма	
углеводы	факт	норма	
	26,09	19,25	
	18,28	19,75	
	60,01	83,75	

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нето, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	----------	----------	---------	------------------	----------

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 Сахарный диабет	40/50	12,81	13,70	4,92	194,60	
ТТК 001182	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00				
	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 диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43	
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80	
ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет	40/50	7,51	6,74	13,12	144,24	
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет	40/50	7,50	5,24	13,06	130,43	

TTK 001317,	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
TTK 001318	или Картофельные шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
TTK 001321	или Люре картофельное	145	3,22	4,57	21,18	139,61
	картофель свежий очищенный	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91				
	соль йодированная	0,39				
TTK 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200	0,06	0,01	0,21	2,39
	чай черный байховый	0,50				
	лимон свежий	8,00				
TTK 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200	0,06	0,01	0,57	2,74
	чай черный байховый	0,50				
	апельсин свежий	8,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,20	0,00	4,50	20,00
	чай черный байховый	0,50				
	лимон свежий	8,00				
	сорбит	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				
	апельсин свежий	8,00				
	сорбит	5,00				
TTK 001498	Салат витаминный из свежей капусты Диета Сахарный диабет	80	0,10	3,01	0,55	29,80
	капуста свежая	76,50				
	морковь свежая очищенная	10,00				
	масло растительное	4,00				
	кислота лимонная	0,20				
	соль йодированная	0,50				
TTK 000000	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00				
TTK 001322	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	
	овощи свежие	80,00				
TTK 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	
	помидоры	80,00				
TTK 001161	или Огурцы свежие с зеленью	80	0,54	0,09	2,55	
	овощи свежие	81,60				
	укроп	0,41				
	соль йодированная	0,30				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс	8	0,58	1,36	4,86	67,88
	овощной и тп)					

Итого за день	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	белки		жиры		углеводы		
											норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма
или Морская капуста (водоросли Нори)																	
или Морская капуста сушеная																	
или Водоросли Нори сушеные																	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или	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 Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00												
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,04	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		20,49	20,68	60,06	514,82												

сц

норма 587,5

факт 20,49
норма 19,25
факт 19,75
норма 83,75
факт 60,06

белки
жиры
углеводы

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	17,61	4,73	0,56	114,18
ТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20			
ТК 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 сливочное 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТК 000218	или котлета рыбная	90/5	17,01	10,84	14,13	203,21
ТК 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			
	сахари панировочные	6,00	6,00			
	масло растительное	0,60	0,60			
	масло сливочное 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТК 001191	Булгур с овощами (125/25)	150	5,55	5,23	34,60	209,92
	крупа булгур	41,95	41,95			
	масло сливочное 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			
ТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150	4,03	5,02	27,95	173,52
	крупа перловая	37,72	37,72			
	масло сливочное 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			
ТК 001328	или Полба припущенная	130	5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99			
	масло сливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТК 001329	или Булгур припущенный	130	5,28	3,79	33,22	190,10
	крупа булгур	43,63	43,63			
	масло сливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТК 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая рассыпчатая	43,63	43,63			
	масло сливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак	Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
---------	--------------------------	-------	-------	------	------	--------

ТТК 001341	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	или Бифстроганов из мяса Диета Сахарный диабет	40/50	12,81	13,70	4,92	194,60	

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				
	орупцы солёные 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 001420	или Азу из мяса Диета Сахарный диабет	40/50	12,16	12,67	4,16	179,20
ТТК 002291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40	15,9	6,99	8,35	161,01
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета сахарный диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43

ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета Сахарный диабет	40/50	7,51	6,74	13,12	144,24	
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета сахарный диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43	
ТТК 002291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40	15,9	6,99	8,35	161,01	
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				
	орупцы солёные 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				

		белки	жиры	углеводы		
		факт	норма	факт	норма	ЭЦ
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					
сорбит	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					
сорбит	5,00					
Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, пищевой 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	20	1,46	0,26	7,28	37,4	
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20	
Итого за день		32,34	16,03	48,76	457,42	587,5

ЭЦ норма

587,5

Третья неделя

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 Чахобили "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 Натерсы куриные	90	14,11	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 куриные (безглютеновый кукурузный рожек)	150	1,23	4,16	41,88	209,98	
	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожек	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	или Макароны изделия отварные (безглютеновый гречневый рожек)	150	3,43	4,16	41,34	213,73	

макаронные изделия безглютеновые	гречневый рожок	53,60	53,60	масло сладкосливочное 72,5%		5,00	5,00	соль йодированная		0,80	0,80
				факт	норма						
Чай ройбуш	чайный напиток Ройбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,01	0,01
ТТК 000140											
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,01	0,01
	чай черный байховый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,01	0,01
ТТК 000139	или Чай гречинский	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,01	0,01
	чай гречинский	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,01	0,01
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,01	0,01
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,01	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	7,80	28,40					
Итого за день			16,27	16,95	73,59	512,52					

ЭЦ норма 587,5

факт 16,27
норма 19,25

факт 73,59
норма 83,75

белки

жиры

углеводы

№ 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 сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	6,51	8,26	21,80	191,25	
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
	клубника сульфитированная	2,00	2,00				
ТТК 000250	или каша молочная мультigrлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	5,73	7,30	17,27	161,32	
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
	клубника сульфитированная	2,00	2,00				
ТТК 000261	или каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5	4,81	7,58	10,48	133,12	
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
ТТК 000257	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5	5,73	7,09	20,83	173,71	
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
ТТК 000270	или каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	200/5	5,99	7,09	18,66	166,90	
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
ТТК 001013	Чай с лимоном Диета Сахарный диабет	200	0,06	0,01	5,21	22,39	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	8,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета Сахарный диабет	200	0,06	0,01	5,57	22,74	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	8,00				
	лимон свежий	8,00	8,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Чай с аперльсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,20	0,00	4,80	20,00	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	8,00				
	лимон свежий	8,00	8,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Чай с аперльсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,20	0,00	4,80	20,00	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	8,00				
	лимон свежий	8,00	8,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Чай с аперльсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	8,00				
	лимон свежий	8,00	8,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Чай с аперльсином на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	8,00				
	лимон свежий	8,00	8,00				
	сорбит	5,00	5,00				

Итого за день	факт	норма	ЭЦ	норма	Белки		Жиры		Углеводы	
					факт	норма	факт	норма	факт	норма
Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, ряженка, кефир и фрукт (яблочная продукция) 80 г	80	3,00	2,50	3,90	50,00					
Фрукт (яблочная долька 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 Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00					
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,08					
Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4					
или Хлеб диабетический	60	4,20	1,80	22,80	85,20					
Итого за день		14,49	11,56	61,99	417,79					
	факт	норма	ЭЦ	норма	587,5					

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

ТТК 001341	Печень тушеная с овощами	103,10	85,20				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 или Бестроганов из мяса Диета Сахарный диабет

ТТК 001182	ТТК 001417 или Бестроганов 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				
	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

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

ТТК 001213	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета Сахарный диабет	40/50	10,07	12,58	12,63	121,38
------------	---	-------	-------	-------	-------	--------

	свинина мясная	76,96	74,00				
	лук репчатый очищенный	1,50	1,50				
	масло растительное	9,00	9,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001212 или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет

ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета Сахарный диабет	40/50	7,50	5,24	13,06	130,43
------------	---	-------	------	------	-------	--------

ТТК 001337 или Поджарка из мяса

ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
------------	----------------------	-------	------	------	-------	--------

TTK 001420	или Азу из мяса Диета Сахарный диабет	40/50	12,16	12,67	4,16	179,20
	свинина мясная	72,38				
	лук репчатый очищенный	67,50				
	томатная паста	8,43				
	масло растительное	2,81				
	соль йодированная	0,45				
TTK 001205	говядина	65,728				
	или свинина мясная	76,96				
	орупы соленья без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	томатная паста	2,50				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	2,50				
	соль йодированная	0,40				
TTK 000291	или Печень по-строгановски Диета Сахарный диабет	60/40	15,9	6,99	8,35	161,01
	печень говяжья	103,10				
	томатная паста	2,40				
	сметана 10%	12,00				
	масло растительное	2,00				
	мука кукурузная	2,00				
	масло растительное	2,00				
	мука кукурузная	3,80				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001207	или Гляш из мяса Диета сахарный диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43
	говядина	82,16				
	лук репчатый очищенный	9,00				
	томатная паста	2,90				
	мука кукурузная	2,00				
	масло растительное	1,50				
	соль йодированная	0,40				
	соль йодированная	0,40				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001254	или Мясо свиными с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
TTK 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
TTK 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 00180	Котлета мясная	90	9,79	6,55	14,42	156,80	
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103					
	свинина мясная	29,15					
	говядина 1 кат	29,15					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 000000	Биточки мясные	90	11,87	10,34	10,71	165,49	
------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	--

ТТК 000000	или Шницель мясной	90	12,27	11,81	13,53	191,60	
	свинина мясная	30,24					
	говядина 1 кат	33,00					
	яйцо	3,00					
	лук репчатый очищенный	14,20					
	масло растительное	1,40					
	хлеб пшеничный	10,00					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 000000	или Фрикадельки мясные	90	12,27	11,81	13,53	191,60	
	свинина мясная	30,24					
	говядина 1 кат	33,00					
	яйцо	3,00					
	лук репчатый очищенный	14,20					
	масло растительное	1,40					
	хлеб пшеничный	10,00					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 000000	или Котлета мясная "Пожарская"	90	13,58	12,69	13,49	204,96	
	свинина мясная	31,32					
	говядина 1 кат	32,20					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	хлеб пшеничный	10,00					
	сухари панировочные	6,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000000	или Бифштекс из мяса	90	12,27	11,81	13,53	191,60	
	свинина мясная	31,32					
	говядина 1 кат	32,20					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	факт	норма	ЭЦ	норма
или Напиток апельсиновый Диета сахарный диабет	25,00	25,00	0,23	200	0,05	2,03	9,75
апельсины свежие	25,00	25,00	0,23	200	0,05	2,03	9,75
или Напиток из ягод на сорбите (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) Диета Сахарный диабет	25,00	25,00	0,10	200	0,00	6,20	24,00
смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00	0,10	200	0,00	6,20	24,00
сорбит	5,00	5,00	0,10	200	0,00	6,10	25,00
или Напиток яблочный на сорбите (напиток из свежих яблок) Диета сахарный диабет	25,00	25,00	0,10	200	0,10	6,10	25,00
яблоки с/м	25,00	25,00	0,10	200	0,10	6,10	25,00
или яблоки свежие	22,20	20,00	0,10	200	0,10	6,10	25,00
лимонная кислота	0,20	0,20	0,10	200	0,10	6,10	25,00
сорбит	5,00	5,00	0,10	200	0,10	6,10	25,00
или Напиток апельсиновый на сорбите Диета сахарный диабет	25,00	25,00	0,20	200	0,00	6,10	27,00
апельсины свежие	25,00	25,00	0,20	200	0,00	6,10	27,00
сорбит	5,00	5,00	0,20	200	0,00	6,10	27,00
Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45	2,70	1,57	45	5,26	45,90	
Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	20	9,02	44,04	
Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	20	7,28	37,4	
или Хлеб диабетический	40	2,80	1,20	40	15,20	56,80	
Итого за день	21,15	13,91	72,41	21,15	72,41	505,06	

Белки

Жиры

Углеводы

факт

норма

ЭЦ

норма

587,5

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак							
ТТК 000275	Запеканка из творога Диета Сахарный диабет	150	110,00	19,31	14,96	23,01	288,13
	творог 5%-9%	4,10	110,00				
	яйцо	4,10					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	кефир	30,00					
	сметана 10%	5,00					
	мука кукурузная	5,00					
	Июль 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 см	20,00	20,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	крахмал	2,00	2,00				
ТТК 001013	Чай с лимоном Диета сахарный диабет	200	0,50	0,06	0,01	0,21	2,39
	чай черный байховый	0,50					
	лимон свежий	8,00	7,00				
ТТК 001010	или Чай с апельсином Диета сахарный диабет	200	0,50	0,06	0,01	0,57	2,74
	чай черный байховый	0,50					
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	или Чай с лимоном на сорбите Диета сахарный диабет	200	0,50	0,20	0,00	4,50	20,00
	чай черный байховый	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	0,20	0,00	4,80	20,00
	чай черный байховый	0,50					
	апельсин свежий	8,00	0,50				
	сорбит	5,00	5,00				
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	50	0,66	0,13	0,13	5,40	28,67
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	0,20	9,02	44,04
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	0,26	7,28	37,4
	или Хлеб диабетический	40	2,80	1,20	1,20	15,20	56,80
Итого за день			23,39	16,22	45,92	411,81	587,5

факт	норма	факт	норма	Белки	Жиры	Углеводы
45,92	23,39	16,22	19,25	23,39	19,75	83,75

ТРЕТЬЯНЕДЕЛЯ

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				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	
	капуста белокочанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (partу овощное)	150	2,94	3,53	22,37	133,74	
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				

Код	Наименование	факт		норма		Итого за день
		200	3,00	2,50	3,27	
ТТК 001011	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком Диета Сахарный диабет	200	3,00	2,50	3,27	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	4,00	2,50	3,16	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	4,00	3,10	2,9	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	3,00	69,00
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00			
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00			
	Кисломолочная продукция (йогурт, обогащенный витаминами, пищевой йогурт, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	200	6,00	5,00	6,00	102,00
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	1,40	44,04
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	1,46	37,4
	или Хлеб диабетический	40	2,80	1,20	2,80	56,80
	Итого за день		31,76	18,95	31,76	497,34

ЭЦ
норма

587,5

белки
жиры
углеводы

факт
норма
19,25
19,75
31,76
18,95
83,75
52,08

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 000250	Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	5,73	7,30	17,27	161,32	
	хлопья злаковые	17,78					
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
	сублимированная клубника	2,00					
ТТК 000261	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5	4,81	7,58	10,48	133,12	
	крупа пшеничная	21,11					
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
ТТК 000257	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/5	5,73	7,09	20,83	173,71	
	крупа кукурузная	22,22					
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
ТТК 001121	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным Диета Сахарный диабет	200/2/5	6,51	8,26	21,80	191,25	
	хлопья Геркулес	17,78					
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					
	клубника сублимированная	2,00					
ТТК 000270	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным Диета сахарный диабет	200/5	5,99	7,09	18,66	166,90	
	крупа ячневая	21,11					
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 000140	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чайный напиток Ройбуш	0,50					
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай травяной	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черный байховый	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай гречишный	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					

белки
жиры
углеводы

факт 14,97
норма 19,25

факт 12,09
норма 19,75

факт 61,95
норма 83,75

ЭЦ
норма

587,5

Итого за день						
или Сухофрукты	9	0,00	0,00	14,37	57,50	
или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,00	56,00	
или Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	13,60	107,68	
Молоко питьевое	160	4,32	4,00	13,60		
или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	4,32	4,00	13,60	53,84	
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	
		14,97	12,09	61,95	423,16	

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 сливочное 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 сливочное 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 Натгесы 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)	7,20	7,20			
	яйцо	12,60	12,60			
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00			
	сухари панировочные	1,00	1,00			
	масло растительное	1,00	1,00			

ТТК 000306	сахарный диабет	или Напиток теплый из сухофруктов Диета	200	0,14	0,05	1,94	7,20
		курага	16,00				
		лимонная кислота	0,20				
			16,00				
ТТК 000304	сахарный диабет	или Напиток теплый из кураги Диета	200	0,83	0,05	11,70	37,12
		плоды шиповника сухие	16,00				
ТТК 000307	сахарный диабет	Напиток теплый из шиповника Диета	200	0,54	0,22	7,73	45,44
		капуста белокачанная свежая	150,00				
		морковь свежая очищенная	20,00				
		лук репчатый очищенный	20,00				
		помидоры свежие	10,20				
		масло растительное	1,00				
		соль йодированная	0,46				
ТТК 001347	Овощи тушеные		150	2,67	5,18	8,22	92,05
		филе куриное	50,40				
		свинина мясная	12,60				
		яйцо	3,00				
		хлеб пшеничный	14,00				
		сухари панировочные	6,00				
		лук репчатый очищенный	20,00				
		масло растительное	0,60				
		масло сливочное 72,5%	5,00				
		соль йодированная	0,40				
		или Фрикадельки из мяса птицы	90				
		филе куриное	38,93				
		свинина мясная	30,24				
		лук репчатый очищенный	11,30				
		хлеб пшеничный	8,90				
		масло растительное	1,00				
		масло сливочное 72,5%	5,00				
		соль йодированная	0,80				
		или Бифштекс из мяса птицы	90				
		филе куриное	73,08				
		чеснок свежий	1,30				
		укроп сушеный	0,02				
		помидоры свежие	19,38				
		томатная паста	5,30				
		лук репчатый очищенный	26,00				
		масло растительное	1,60				
		соль йодированная	0,40				
ТТК 001325	сливочным	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45	10,25	4,20	3,95	95,51
		филе куриное	63,00				
		яйцо	3,00				
		хлеб пшеничный	14,00				
		сухари панировочные	6,00				
		лук репчатый очищенный	20,00				
		масло растительное	0,60				
		масло сливочное 72,5% - 82%	5,00				
		соль йодированная	0,40				
		или Шницель из мяса птицы с маслом	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91
		соль йодированная	0,80				

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак							
ТТК 001417	Бифстроганов 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				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				166,38
	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 диабет	40/50	7,98	5,49	13,76	137,43	
	говядина	82,16	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	томатная паста	2,90	2,90				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	или Азу из мяса Диета Сахарный диабет	40/50	12,16	12,67	4,16	179,20	
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	76,96	74,00				
	орпцы солёные 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 001205	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				

TTK 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 резаннный 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			
TTK 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			
TTK 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			
TTK 001254	или Мясо свиинны 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			
TTK 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	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 (говядина 1 кат	70,16	63,20	15,57	15,18	28,96	302,53
		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 запеченный дольками	картофель свежий очищенный	162,40	162,40	3,25	1,75	26,47	134,95
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317,	или Картофельные шарики/	картофель свежий очищенный	162,40	162,40	3,25	1,75	26,47	134,95
ТТК 001318		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	или Люре картофельное	картофель свежий очищенный	124,02	124,02	3,22	4,57	21,18	139,61
		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	картофель свежий очищенный	149,35	149,35	3,04	4,10	24,41	146,97
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный	картофель свежий очищенный	123,50	123,50	3,14	4,06	23,65	144,46
		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 роибуш	чайный напиток Роибуш	0,50	0,50	200	0,00	0,00	0,01
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	чай черный Байховый	0,50	0,50	200	0,00	0,00	0,01
ТТК 000138	или Чай зеленый	чай зеленый Байховый	0,50	0,50	200	0,00	0,00	0,01
ТТК 000139	или Чай гречишный	чай гречишный	0,50	0,50	200	0,00	0,00	0,01
		Овощи сушеные (морковь)	8	8	0,96	0,10	7,14	33,43
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				
		или Морковные палочки	80	80	0,96	0,10	7,14	33,43
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие	овощи свежие	80,00	80,00	0,52	0,09	2,50	12,00
ТТК 001323	или Томаты свежие	помидоры	80,00	80,00	0,70	0,18	2,15	14,40
ТТК 001498	Салат витаминный из свежей капусты	капуста свежая	76,50	76,50	0,10	3,01	0,55	29,80
		Диета Сахарный диабет	80	80	0,10	3,01	0,55	29,80

Итого за день	факт		норма		ЭЦ	норма	587,5
	факт	норма	факт	норма			
морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
масло растительное	4,00	4,00					
кислота лимонная	0,20	0,20					
соль йодированная	0,50	0,50					
или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
или Капуста морская (водоросли	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
или Водоросли Норп 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 питьеовое	80	2,16	2,00	6,80	53,84		
или Молоко обогащенное йодом и	80	2,16	2,00	6,80	53,84		
витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84		
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		22,04	18,01	61,63	498,27		

Белки
жиры
Углеводы

факт 22,04
норма 19,25

факт 61,63
норма 83,75

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

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				
	иня)	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 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				
	сахари 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				

ТТК 00131	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	4,33	4,33	5,11	4,11	26,58	165,16
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	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				
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				
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				
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сорбит	5,00	5,00				
	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				
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,65	5,70	2,03	56,20	
	овощи свежие	81,60	81,60				
	масло растительное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	или Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,22	4,08	7,18	70,23	
	свекла очищенная	81,60	81,60				
	чеснок сушеный	0,40	0,40				
	масло растительное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	или Свекльные слэисы с сыром Адыгейским	80	6,69	6,98	4,86	109,04	
	свекла очищенная	51,00	51,00				
	сыр Адыгейский	31,26	30,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, или Капуста морская (водоросли Норп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Норп 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	

Итого за день	фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, 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 пшеничный	20	1,40	0,20	9,20	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
			25,87	16,05	52,63	456,40

ЭЦ

норма 587,5

факт норма
 25,87 19,25
 16,05 19,75
 52,63 83,75

белки
 жиры
 углеводы

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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сахари 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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001314	Картофель тушеный	145	3,14	4,06	23,65	144,46	
	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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90	13,58	12,69	13,49	204,96	
	свинина мясная	31,32	29,00				
	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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	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				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				

	факт	норма	факт	норма	Белки	жиры	углеводы
или Напиток апельсиновый на сорбите	200	0,20	0,20	0,00	6,10	27,00	
Диета сахарный диабет							
апельсины свежие	25,00		25,00				
сорбит	5,00		5,00				
Молоко питьеовое	80	2,16	2,16	2,00	6,80	53,84	
или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	2,16	2,16	2,00	6,80	53,84	
Хлеб пшеничный	20	1,40	1,40	0,20	9,20	44,04	
Хлеб ржаной	20	1,46	1,46	0,26	7,28	37,4	
или Хлеб диабетический	40	2,80	2,80	1,20	15,20	56,80	
Итого за день		20,68	20,68	18,43	62,29	482,34	

ЭЦ

норма

587,5

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5	15,69	19,69	2,61	251,58
------------	---	-------	-------	-------	------	--------

ТТК 001348	или Скрембл с томатом свежим	150	14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				

ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150	17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00				
	сыр твердый	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				

ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21
	яйцо	104,5				
	помидоры свежие	10,20				
	сыр твердый	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	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				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	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				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00				

ТТК 000294	или Цикорий с молоком на сорбите Диета Сахарный диабет	200	2,9	3,10	10,20	79,00
	цикорий натуральный растворимый	4,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00				
	сорбит	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				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	100,00				
	сорбит	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

белки	
жиры	
углеводы	

факт норма факт норма факт норма факт норма

40,19 83,75 24,85 19,75 25,38 19,25

норма 587,5

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		25,38	24,85	40,19	495,24

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Диета Сахарный диабет 7-11 лет

№	Продукты	Норма продукта в день г, %объем	Процент от 20-25%	Норма в день, г	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Окв в день, г	% выполнения				
					Дни																														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24							
1	Хлеб пшеничный	150,0	25	37,5	40	56	60	40	40	40	0	56	40	40	3	40	0	40	40	42	20	43	40	60	20	20	42	40	862	35,9	96				
2	Хлеб ржаной	80,0	25	20,0	20	20	20	20	20	20	20	0	20	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	40	20	20	20	20	480	20,0	100				
3	Мука	15,0	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0				
4	Круты, бобовые	45,0	22	9,9	18	0	38	0	3	0	0	0	0	0	42	0	0	18	0	42	5	0	18	0	3	38	0	230	9,6	97					
5	Макаронные изделия	15,0	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0				
6	Картофель	187,0	25	46,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	107	3,8	102		
7	Овощи, зелень	320,0	24	76,8	0	124	0	149	120	0	0	149	0	124	0	0	0	124	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	107	3,8	102		
8	Фрукты свежие	100,0	25	25,0	25	0	25	57	25	0	25	51	94	0	167	41	197	28	0	74	45	0	180	0	190	110	123	56	0	1804	75,2	98			
9	Сухофрукты	15,0	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	16	0	0	0	2	16	0	0	0	0	0	36	1,5	40			
10	заменитель сахара (сорбит)	40,0	25	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0			
11	Кондитерские изделия	10,0	25	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	1,7	67		
12	Какао	1,0	25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,1	33		
13	Кофейный напиток	2,0	25	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,1	33		
14	Чай	1,0	25	0,3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0,4	83		
15	Мясо 1 категории	75,0	25	18,8	0	56	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,2	75		
16	Цыпленок 1 категории*	40,0	25	10,0	0	0	60	0	0	0	0	0	56	0	137	0	0	0	0	0	58	0	0	0	0	0	0	0	0	63	0	492	20,5	109	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	25	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	245	9,4	94	
18	Рыба-филе	58,0	25	14,5	0	0	0	109	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	7,1	95		
19	Молоко	300,0	25	75,0	128	80	0	0	0	0	165	80	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	327	14,2	98		
20	Кисломолочные продукты	150,0	22	33,0	0	0	80	0	0	0	80	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	225	17,3	96
21	Творог	50,0	25	12,5	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	780	32,5	98	
22	Сметана	10,0	25	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	310	12,9	103	
23	Сыр	6,0	23	1,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	2,4	95	
24	Масло сливочное	30,0	25	7,5	5	5	9	10	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	1,4	98	
25	Масло растительное	15,0	25	3,8	0	3	3	0	0	11	10	2	1	0	7	1	3	1	0	2	0	2	0	2	0	2	0	1	2	56	2,3	62			
26	Яйца	40,0	25	10,0	0	3	3	0	0	0	103	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	237	9,9	99
27	Соль	3,0	25	0,9	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	0,8	87	

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

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		ккал	Завтрак
дни			
1	381	16	
2	523	22	
3	497	21	
4	464	20	
5	491	21	
6	503	21	
Итого:		477	20
7	451	19	
8	452	19	
9	499	21	
10	515	22	
11	461	20	
12	457	19	
Итого:		473	20
13	513	22	
14	418	18	
15	507	22	
16	505	21	
17	412	18	
18	497	21	
Итого:		475	20
19	423	18	
20	437	19	
21	498	21	
22	456	19	
23	482	21	
24	495	21	
Итого:		465	20
Итого:		472	20

20-25%
(+/-5%)

2360