

Проверка меню на хлебные единицы

горячие завтраки и обеды (диабет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Значение в ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15	126.3	1.3
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	1.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.9
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4	0.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	1.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88	1.5
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	1.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9	0.1
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6	0.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	0.1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6	1.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10.2	127.3	0.9
54-2соус	Соус белый основной	10	0.2	0.4	0.4	5.5	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	2
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4	0.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.8
	Обед						

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.4
54-32с	Уха ростовская	200	6.2	3.4	9.9	95.5	0.8
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2	1.8
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4	0.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	1.8
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9	0.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13.1	7.6	5.1	140.7	0.4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6	1.4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5	1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	2.6	1.5	31.2	0.1
54-2бульон	Бульон мясной	200	5.6	4.5	0.3	64.5	0
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2.5	8.6	7.6	117.3	0.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	60	7.2	8.2	7.3	132	0.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	10	0.3	1.6	0.7	18.6	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	2
54-38гн	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0.3	0.1	3.9	17.7	0.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9	0.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.4
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2	1.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.4	2.7	75.5	0.2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	0.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	1.4
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0.1
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2	0.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8	0.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8	1.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	1.1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9	1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.7
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	2
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	6.8	0.1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7
	Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7	0.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	1.1
54-23м	Биточек из курицы	60	11.5	2.2	8.1	97.7	0.7
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0.2	0.1	5	22	0.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	0.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.9

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.5	1.8	3	30.4	0.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9	0.8
54-26г	Рис с овощами	120	2.6	4.5	20.8	134.2	1.7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	20.1	4.5	274.4	0.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	0.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.7
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15	126.3	1.3
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	1.8
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	40	1.1	2.7	1.1	33.3	0.1
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	1.3
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6	1.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8

Нарушения не выявлены.

Заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано "19.08.26.