

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

7-дневное меню «Основной вариант диеты с исключением рафинированных углеводов» Рацион: **11 лет и старше.**

20.10.2010 шк 71. Из Сахарный диабет 1 тип.

(Для ребёнка диагноз: сахарный диабет 1 типа (26 ХЕ))

Использованы методические рекомендации и руководства:

1. Методические рекомендации Минздрава России от 24 марта 2017 года № 28-1/10/2-1994 «Рекомендуемые нормы лечебного питания (среднесуточных наборов основных пищевых продуктов) для беременных и кормящих женщин в родильных домах (отделениях) и детей различных возрастных групп в детских больницах (отделениях) Российской Федерации»
2. Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации, Тутельян В. А., 2014 г. | Тутельян Виктор Александрович
3. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Тутельян В.А., Самсонов М.А., Каганов Б.С., Батурин А.К (2008г)
4. *Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильный, В.А. Тутельян, М.: ДеЛи принт, 2011 -544с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г. Под ред. В.Т. Лапшиной

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом без сахара	205 200/5	6,72	7,82	21,9	185,45	6.11
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10	12.07
	Фрукты свежие (бананы)	1шт. 250/150	2,25	0,75	31,50	144,00	10.2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Чай (без сахара) с молоком	200	1,45	1,6	2,35	30,0	11.3
Итого за Завтрак		655	16,78	18,49	91,23	613,25	7,6 ХЕ
Завтрак 2	Сыр порциями	25	5,8	7,37		91	5.17
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		125	10	12,77	7,9	191	0,6 ХЕ
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	120 (115/5)	1,21	5,18	3,91	68,83	8.7
	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/5	2,71	4,26	12,01	98,52	1.18
	Фрикадельки мясные паровые	100	17,65	8,17	7,61	174,48	2.86

	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95	6.16
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
	Чай без сахара	200					
Итого за Обед		925	33,94	23,03	100,08	748,48	8,3 ХЕ
Полник							
	Отвар шиповника	100	0,34	0,14	4,83	28,4	11.25.1
Итого за Полдник		100	0,34	0,14	4,83	28,4	0,4 ХЕ
УЖИН							
	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100	17,84	6,12	9,88	165,60	3.6
	Картофельное пюре с растительным маслом	200/5	4,4	6,56	30,12	189,15	7.4
	Пюре из моркови и яблок	150	0,8	0,26	8,49	40,32	7.28.25
	Запеканка из творога с морковью без сахара	100	12,24	10,3	8,14	157,96	5.6
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,06	0,01	0,21	2,43	686
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		870	40,1	22,38	84,7	696,16	7,0 ХЕ
Ужин2							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0,6	14,7	70,5	10.4
Итого за 21:00		370	6,4	7,0	22,7	188,5	1,89 ХЕ
Итого за день			107,56	83,81	311,44	2465,7	25,9 ХЕ

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Каша пшённая молочная вязкая без сахара со сливочным маслом	205 (200/5)	6,39	7,82	29,71	215,6	6.14
	Омлет натуральный паровой	60	5,95	5,56	1,69	80,80	4.1.1
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10	12.07
	Фрукты свежие (груши)	220	0,79	0,59	20,39	93,06	10.3
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	2,9	3,2	4,7	42,7	11.7
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	
Итого за Завтрак		785	22,39	25,49	91,97	685,96	7,6 XE
Завтрак 2	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		100	4,2	5,4	7,9	100	0,6 XE
Обед	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	250	6,49	3,24	21,82	142,66	1.32
	Гуляш из отварного мяса	115 (50/65)	17,06	13,00	5,00	205,87	2.18
	Рагу овощное тушённое в сметанном соусе	200	3,41	12,47	19,5	205,37	7.34
	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	0	11,34	48	11.27
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Обед		840	33,99	29,78	95,36	789,6	7,9 XE
Полдник							
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	11.22
Итого за Полдник		200	2	0,2	5,8	36	0,5 XE

Ужин	Свекла отварная с растительным маслом	105 95/10	1,46	10,09	8,54	130,64	7.16
	Котлеты (биточки) из кур паровые	90	15,87	15	9,44	236,37	2.236
	Каша перловая вязкая с растительным маслом	200/5	2,32	5,26	16,72	124,32	6.13.19
	Запеканка морковно-яблочная без сахара	150	6,14	10,21	20,35	197,9	7.13
	Компот из яблок без сахара	185	0,24	0,24	5,88	28,20	11.266
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		805	30,79	41,71	88,79	858,13	7,4 XE
Ужин2							
	Йогурт 1,5 %	125	5,13	1,88	7,38	71,25	5.15
	Яблоко печёное без сахара	1шт	0,53	0,53	12,94	62,04	10.4
Итого за 21:00			5,66	2,41	20,32	133,29	1,69XE
Итого за день			99,03	104,99	310,14	2602,98	25,69 XE

Неделя: 1 День: среда

Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая без сахара со сливочным маслом	205 200/5	6,63	8,69	23,31	198,65	6.7
	Фрукты свежие (бананы)	1шт. 250(150 съедобная часть)	2,25	0,75	31,50	144,00	10.2
	Какао с молоком без сахара	200	4,12	3,95	5,21	74,45	11.8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Итого за Завтрак		645	19,28	14,46	97,72	604,8	8,1 XE
Завтрак 2	Сыр порциями	25	5,8	7,37		91	5,17
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		125	10	12,77	7,9	191	0,6 XE
	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский со сметаной	250/10	2,67	4,87	17,28	124,23	1.13
	Бефстроганов из отварного мяса	105 (50/55)	18,49	16,59	6,49	249,76	2.16
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58	6.9
	Чай без сахара	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8	4,92	23,5	
Итого за Обед		805	35,63	35,5	97,09	846,77	8 XE
Полдник							
Отвар шиповника без сахара		100	0,34	0,14	4,83	28,4	11.25
Итого за Полдник		100	0,34	0,14	4,83	28,4	0,4 XE
Ужин	Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом (без сахара)	130/10	3,48	10,2	10,85	152,52	8.4
	Биточки рыбные паровые из трески	105	14,81	1,2	8,9	105,35	3.56
	Картофель отварной с зелёным луком на растительном масле	275 (250/10/15)	5,36	11,04	42,53	291,56	7.1

	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,06	0,01	0,81	2,43	686
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8	4,92	23,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		807	29,23	24,16	95,87	716,06	8 ХЕ
2 ужин							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0,6	14,7	70,5	10.4
Итого за 21:00		370	6,4	7	22,7	188,5	1,89 ХЕ
Итого за день			100,88	94,03	326,11	2575,53	26,9 ХЕ

Неделя: 1 День: четверг

Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша рисовая молочная вязкая без сахара со сливочным маслом	220 215/5	4,99	5,73	39,42	229,55	6.3
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10	12.07
	Фрукты свежие (груши)	220	0,79	0,59	20,39	93,06	10.3
	Чай (без сахара) с молоком	200	1,45	1,6	2,35	30	11.3
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		740	13,59	16,24	99,9	606,41	8,3 ХЕ
Завтрак 2	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		140	9,3	10	8,2	163	0,68 ХЕ
Обед	Салат из свежей капусты и моркови (без сахара)	130/5	3,41	5,19	9,61	101	8.2
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	2,68	4,22	17,61	120,0	1.31

	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95	6.16
	Тефтели мясные с рисом паровые	50	8,02	6,77	4,11	109,54	2.15
	Чай без сахара	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Обед		870	24,96	21,44	98,04	690,19	8,1 XE
Полдник							
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	11.22
	Рыба солёная (горбуша)	45	9,95	4,05		76,05	3.8
Итого за Полдник		245	11,95	4,25	5,8	112,05	0,48XE
Ужин	Каша кукурузная вязкая с растительным маслом	200/5	12,29	10,25	28,74	256,4	6.15.206
	Котлеты (биточки) из кур паровые	45	8,25	7,89	4,15	120,66	2.24
	Запеканка из творога с морковью без сахара	100	12,24	10,3	8,14	157,96	5.6
	Кисель из клюквы без сахара	180	0,16	0,06	8,15	36,57	11.29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		620	39,22	29,57	86,88	759,29	7,2 XE
Ужин2							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Яблоко печёное без сахара	1шт	0,53	0,53	12,94	62,04	10.4
Итого за 21:00			6,33	6,93	20,94	180,04	1,74 XE
Итого за день			105,35	88,43	319,76	2510,98	26,5 XE

Неделя: 1 День: пятница

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным	205 200/5	6,72	7,82	21,9	185,45	6.11

	маслом без сахара						
	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. 250 (150 съедобная часть)	2,25	0,75	31,50	144,00	10.2
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	2,9	3,2	4,7	42,7	11.7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		654	18,15	12,84	95,8	559,85	8 XE
Завтрак 2	Сыр порциями	25	5,8	7,37		91	5.17
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		125	10	12,77	7,9	191	0,6 XE
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом (без сахара)	130/5	2,72	5,15	7,04	87,07	8.1
	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	250	1,97	2,76	11,49	78,63	1.26
	Плов из курицы	200	20,61	22,47	35,67	427,31	291*
	Чай с лимоном и без сахара	200/7	0,06	0,01	0,81	2,43	686
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Обед		882	31,64	31,46	92,71	783,14	7,7XE
Полдник							
	Отвар шиповника без сахара	100	0,34	0,14	4,83	28,4	11.25
Итого за Полдник		100	0,34	0,14	4,83	28,4	0,4XE
Ужин	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	8.13

	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протёртым мясом	225	20,48	16,12	31,35	353,05	2.20
	Запеканка морковно- яблочная без сахара	150	6,14	10,21	20,35	197,9	7.13
	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75		11,34	48	11.27
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		680	32,68	27,34	92,8	751,65	7,7 XE
2 ужин							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0,6	14,7	70,5	10.4
Итого за 21:00		370	6,4	7	22,7	188,5	1,89 XE
Итого за день			99,21	91,55	316,74	2502,54	26,29 XE

Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая без сахара со сливочным маслом	200/5	6,06	7,02	26,22	217,89	6.15.196
	Омлет натуральный паровой	60	5,95	5,56	1,69	80,80	4.1.1
	Курага порциями	50	2,6	0,15	25,5	116	10.7
	Какао с молоком без сахара	200	4,12	3,95	5,21	74,45	11.8
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		605	25,01	17,75	96,32	676,84	8XE
Завтрак 2							
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		100	4,2	5,4	7,9	100	0,6 XE

Обед	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной.	250/10	2,41	4,75	8,64	87,41	1.15
	Кнели мясные отварные с растительным маслом	90 (85/5)	18,23	14,52	4,9	223,44	2.7a
	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95	6.16
	Чай с лимоном и без сахара	200/7	0,06	0,01	0,81	2,43	686
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Обед		807	33,07	24,7	90,9	719,93	7,6 XE
Полдник							
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	11.22
Итого за Полдник		200	2	0,2	5,8	36	0,48 XE
Ужин	Салат из свежей капусты и моркови (без сахара)	130/5	3,41	5,19	11,61	109,98	8.2
	Рыба (горбуша) отварная с овощами	140(75\65)	20,62	16,19	9,62	267,10	3.3
	Картофель печёный	90	2,12	5,41	17,28	126,62	7.2
	Яблоко печёное без сахара	1шт	0,53	0,53	12,94	62,04	10.4
	Кисель из яблочного сока (без сахара)	190	0,51	0,1	14,01	61,65	11.286
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		625	31,95	28,33	93,32	768,09	7,8 XE
2 ужин							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Запеканка из творога с морковью без сахара	100	12,24	10,3	8,14	157,96	5.6
Итого за 21:00		300	18,04	16,7	16,14	275,96	1,34 XE
Итого за день			114,27	93,08	310,38	2576,82	25,82

Неделя: 1 День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая без сахара со сливочным маслом	205 200/5	6,63	8,69	23,31	198,65	6.7
	Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,10	12.07
	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96	10.8
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0,6	14,7	70,5	10.4
	Чай (без сахара) с молоком	200	1,45	1,6	2,35	30	11.3
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		750	15,9	19,47	99,7	648,95	8,3 XE
Завтрак 2							
	Белковый коктейль (Нутриэн диабет)	100	4,2	5,4	7,9	100	
Итого за Завтрак 2		100	4,2	5,4	7,9	100	0,6 XE
Обед							
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,97	4,77	16,03	119,99	1.3
	Котлеты мясные паровые	110	18,94	8,84	7,34	184,77	2.12
	Картофельное пюре	200	4,4	6,56	30,12	189,15	7.4
	Чай без сахара	200					11.1
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Обед		860	32,59	19,46	98,72	681,61	8,2 XE
Полдник	Отвар шиповника без сахара	100	0,34	0,14	4,83	28,4	11.25
Итого за Полдник		100	0,34	0,14	4,83	28,4	0,4XE
Ужин							
	Рагу из отварной птицы с овощами тушённое	160	18,8	19,99	28,83	368,22	2.25

	Каша перловая вязкая с растительным маслом	200/5	2,32	5,26	16,72	124,32	6.13.19
	Кисель из кураги без сахара	185	1,05	0,06	17,24	74,57	11.306
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	140,7	
Итого за Ужин		620	26,93	26,22	90,65	707,81	7,5 ХЕ
2 ужин							
	Кефир 3.2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	5.11
	Запеканка из творога с морковью без сахара	100	12,24	10,3	8,14	157,96	5.6
Итого за 21:00		300	18,04	16,7	16,14	275,96	1,3ХЕ
Итого за день			98	87,39	317,94	2442,73	26,3

* «Нутриэн диабет»: 6 мерных ложек – (20,4 гр.) развести в 100 мл кипячёной воды (40-50 градусов), размешать.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ЦЕНТРОМ ДИЕТОЛОГИИ БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»
ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ ДИЕТОЛОГ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БЕЛОКРЫЛОВА ИРИНА ИГОРЕВНА

тел. 8 (3412) 93-03-02, доб.211, e.mail: dietolog18@yandex.ru

 