

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное десятидневное диабетическое  
меню весна-лето  
для организации питания детей в  
возрасте 7-10 лет**

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 354-ур от 30.08.2023

Директор MAOY

“COШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”

г. Пермь



Гликсон А.М.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна



Градобоева С.А.

Разработано врачом диетологом-аллергологом.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий 2013 г.

Пермь 2024

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана  
ОГРН 5027001195 ИНН 5041102512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

**"Согласовано"**  
Для документов  
А.М. ГЛИКСОН

День 1

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
260/2013	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ б/сахара	200	5,28	11,52	23,87	220,33	0,10	0,17	0,92	40,0	135,83	148,18	31,97	0,58
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			10,02	16,25	60,76	429,47	0,20	0,27	39,04	71,5	312,93	303,74	61,75	4,75

**ОБЕД**

75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ 60	60	1,06	3,75	5,95	62,13	0,05	0,03	7,92		9,22	28,64	11,34	0,45
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,93	6,17	13,14	115,82	0,03	0,05	15,99	7,5	36,23	41,29	20,07	0,94
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	11,97	158,53	19,43	2,27
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ б/сах	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			19,73	34,26	69,24	664,53	0,21	0,24	24,41	62,7	98,06	305,22	70,36	6,92

Итого за день: 0,00 руб. 29,75 50,51 130,00 1094,00 0,41 0,51 63,45 134,2 410,99 608,96 132,11 11,67

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,01	20,57	18,14	18,28
Обед: 30-35 %	25,62	43,37	20,67	28,28
Итого за день: 50-60 %	38,64	63,94	38,81	46,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700182198 ИНН 590304102512

Утверждаю

/Градобоева С.А./



Согласовано

Для

документов

А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 2

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
390/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ/НЕЖНЫЕ/С СОУСОМ 90	90/30	13,03	21,79	15,23	309,19	0,08	0,15	2,90	57,4	67,73	170,23	25,95	2,13
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 22,13 29,99 77,08 666,70 0,43 0,32 2,91 84,4 96,33 425,45 174,61 8,33

**ОБЕД**

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,89	23,72	11,99	0,76
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,70	25,60	9,90	0,27
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ 90	90	22,58	7,14	0,39	156,20	0,22	0,18	1,38	32,9	24,58	25,13	34,36	0,71
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 29,40 28,54 78,05 687,46 0,32 0,25 12,59 47,9 80,47 134,41 71,92 4,37

Итого за день: 0,00 руб. 51,53 58,53 155,13 1354,16 0,75 0,57 15,50 132,3 176,80 559,86 246,53 12,70

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,74	37,96	23,01	28,37
Обед: 30-35 %	38,18	36,13	23,30	29,25
Итого за день: 50-60 %	66,92	74,09	46,31	57,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Сергеевна  
ОГРН 10259029815 ИНН 59029815  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



А.М. Гликсон

**День 3**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58									
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	200	24,69	27,29	27,00	452,71	0,07	0,20			50,0	15,05	221,32	25,14	3,15
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01				3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			26,50	30,85	62,06	632,20	0,13	0,28	200,00		50,0	36,05	270,72	38,54	5,20
<b>ОБЕД</b>															
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18			25,19	18,67	8,62	0,34
131/2013	СУП СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,90	17,62	124,29	0,03	0,05	11,50		23,7	45,76	48,12	23,12	1,24
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90	23,46	23,65	0,39	308,24	0,12	0,20	2,96		51,4	19,59	208,53	25,76	1,71
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,07	6,96	17,22	147,78	0,08	0,10	83,81			90,40	71,71	38,10	1,46
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ б/сах	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50			27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			31,86	41,99	78,81	820,71	0,31	0,39	113,95		75,1	219,49	421,48	115,10	7,99



Итого за день: 0,00 руб. 58,36 72,84 140,87 1452,91 0,44 0,67 313,95 125,1 255,54 692,20 153,64 13,19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,42	39,05	18,53	26,90
Обед: 30-35 %	41,38	53,15	23,53	34,92
Итого за день: 50-60 %	75,79	92,20	42,05	61,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева С.А. **"Утверждаю"**  
ОГРН 1023709187196 ИНН 59041402512

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



А.М. Гликсон

День 4

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
247/2013	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	8,54	13,73	32,48	287,62	0,24	0,22	0,99	40,0	174,92	254,07	73,92	1,80
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			13,21	18,40	64,89	477,95	0,33	0,32	39,11	71,5	350,22	400,43	101,70	5,68

**ОБЕД**

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,93	6,10	4,64	77,16	0,01	0,01	7,50		16,38	18,09	8,40	0,35
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	0,77	6,12	5,25	79,19		0,01	0,47	7,5	4,87	3,86	0,92	0,04
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (90)	90	16,06	18,77	6,46	259,05	0,08	0,13	1,70	48,3	20,76	150,68	20,69	1,25
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД Б/САХ	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			27,07	39,40	86,60	809,34	0,46	0,33	13,67	82,8	78,31	440,63	183,83	8,93



Итого за день: 0,00 руб. 40,28 57,80 151,49 1287,29 0,79 0,65 52,78 154,3 428,53 841,06 285,53 14,61

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,68	20,00	16,94	17,62
Обед: 30-35 %	30,08	42,83	22,61	29,83
Итого за день: 50-60 %	44,76	62,83	39,55	47,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ИНН 76-08-00549  
г.Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

**ИП Градобоева С.А.**

**День 5**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	12,99	6,66	197,29	0,05	0,10		10,8	10,45	135,02	16,61	1,95
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 13,84 19,53 29,12 347,54 0,10 0,13 0,01 40,8 22,04 184,15 27,07 3,50

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РИМАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,89	26,84	21,55	411,53	0,11	0,17	6,94	39,4	20,03	172,70	24,90	1,59
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ /БЕЗ САХАРА/	200	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 29,74 35,21 93,96 812,02 0,39 0,33 15,62 59,4 142,52 385,38 114,97 6,84

Итого за день: 0,00 руб. 43,58 54,74 123,08 1159,56 0,49 0,46 15,63 100,2 164,56 569,53 142,04 10,34

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,97	24,72	8,69	14,79
Обед: 30-35 %	38,62	44,57	28,05	34,55
Итого за день: 50-60 %	56,60	69,29	36,74	49,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева С.А.  
ОГРН 1027700187195 ИНН 59041102312  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



А.М. Глиссон

День 6

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90	90	13,04	12,46	8,21	197,14	0,07	0,10	2,97	10,8	17,94	144,10	19,66	2,06
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	16,89	207,95	138,09	4,65
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 22,14 20,66 70,06 554,64 0,42 0,27 2,98 37,8 44,33 398,87 168,19 8,24

**ОБЕД**

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ/60/	60	0,96	3,17	7,00	60,51	0,05	0,03	8,58		9,22	30,27	12,80	0,47
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,59	20,0	76,64	84,90	28,51	0,77
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90	23,46	23,65	0,39	308,24	0,12	0,20	2,96	51,4	19,59	208,53	25,76	1,71
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	150	3,10	11,73	14,56	176,23	0,10	0,10	36,37	38,2	73,44	82,25	33,22	1,18
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ б/сах	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 31,54 44,27 76,62 831,23 0,42 0,47 67,00 109,6 217,44 480,40 119,79 7,37

Итого за день: 0,00 руб. 53,68 64,93 146,68 1385,87 0,84 0,74 69,98 147,4 261,77 879,27 287,98 15,61

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,75	26,15	20,91	23,60
Обед: 30-35 %	40,96	56,04	22,87	35,37
Итого за день: 50-60 %	69,71	82,19	43,79	58,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРНИП 50300541400549  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

Для документов

А.М. Гликсон

**День 7**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				* Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	200	7,57	11,58	34,32	271,76	0,05	0,18	0,99	40,0	141,00	107,50	16,50	0,13
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/сахара	200	2,84	2,51	4,75	52,89	0,04	0,15	0,91		126,85	96,25	15,00	0,10
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 11,23 14,89 75,75 481,89 0,18 0,37 11,90 40,0 294,65 269,95 52,50 4,17

**ОБЕД**

119/2013	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,05	4,86	5,96	71,82	0,04	0,05	6,30		16,84	35,60	21,91	0,56
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,70	25,60	9,90	0,27
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	200	24,69	27,29	27,00	452,71	0,07	0,20		50,0	15,05	221,32	25,14	3,15
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 29,28 40,28 87,31 829,75 0,20 0,35 208,08 65,0 71,39 341,12 72,35 6,32



Итого за день: 0,00 руб. 40,51 55,17 163,06 1311,64 0,38 0,72 219,98 105,0 366,04 611,07 124,85 10,49

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	12,48	16,18	19,78	17,76
Обед: 30-35 %	32,53	43,78	22,80	30,58
Итого за день: 50-60 %	45,01	59,97	42,57	48,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

Директор \_\_\_\_\_ //

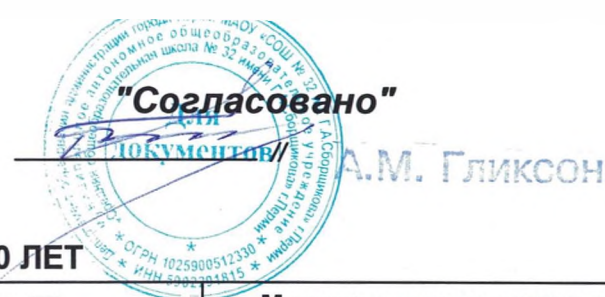
Зав. производством  //

Калькулятор  //



**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



**"Согласовано"**

документ

А.М. Гликсон

**ИП Градобоева С.А.**

**День 8**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,77	13,79	7,90	214,79	0,09	0,16	1,51	46,0	40,85	149,35	18,51	1,22
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 15,24 20,33 30,57 366,20 0,14 0,19 29,52 76,0 55,24 200,02 29,81 2,81

**ОБЕД**

501/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р/МАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (90)	90	8,09	8,16	6,50	131,80	0,04	0,08	24,84	10,8	32,58	95,26	19,61	1,40
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 23,91 24,43 103,41 729,21 0,59 0,33 36,04 57,8 121,37 466,72 212,65 11,02

Итого за день: 0,00 руб. 39,15 44,76 133,98 1095,41 0,73 0,52 65,56 133,8 176,61 666,74 242,46 13,83

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,79	25,73	9,13	15,58
Обед: 30-35 %	31,05	30,92	30,87	31,03
Итого за день: 50-60 %	50,84	56,66	39,99	46,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева С.А.  
ИП Градобоева С.А.  
Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



А.М. ГЛИКОМ

**ИП Градобоева С.А.**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

**День 9**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

319/2013	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ б/сах	200	37,92	15,11	28,72	402,58	0,13	0,49	0,34	72,0	241,86	361,53	52,96	1,64
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1) б/сахара	200	4,09	3,45	5,98	71,33	0,05	0,19	1,08		155,04	133,65	30,75	0,78
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			46,20	22,82	57,10	618,54	0,24	0,76	1,53	103,5	552,90	628,18	101,21	3,98

**ОБЕД**

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	0,77	6,12	5,25	79,19		0,01	0,47	7,5	4,87	3,86	0,92	0,04
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,89	26,84	21,55	411,53	0,11	0,17	6,94	39,4	20,03	172,70	24,90	1,59
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			23,59	39,44	70,38	731,12	0,19	0,22	23,09	46,9	88,64	269,68	53,94	5,21

Итого за день: 0,00 руб. 69,79 62,26 127,48 1349,66 0,43 0,98 24,62 150,5 641,54 897,86 155,15 9,19

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,00	28,89	17,04	26,32
Обед: 30-35 %	30,64	49,92	21,01	31,11
Итого за день: 50-60 %	90,64	78,81	38,05	57,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //



**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**



**"Согласовано"**

**ДОКУМЕНТОВ**

**А.М. ГАЛКОВ**

**ИП Градобоева С.А.**

**День 10**

**ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,61	7,81	29,55	210,97	0,07	0,20	1,06	20,0	153,45	160,03	33,17	0,45
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 10,22 12,48 61,75 400,14 0,16 0,30 11,18 51,5 325,95 304,85 60,11 4,29

**ОБЕД**

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58								
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,88	25,64	9,91	0,27
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	49,00	140,77	18,88	1,11
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД Б/САХ	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 18,21 28,57 60,97 574,33 0,18 0,19 7,32 71,6 85,17 228,32 44,41 4,02



Итого за день: 0,00 руб. 28,43 41,05 122,72 974,47 0,34 0,49 18,50 123,1 411,12 533,17 104,52 8,31

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,27	15,80	18,43	17,03
Обед: 30-35 %	23,65	36,16	18,20	24,44
Итого за день: 50-60 %	36,92	51,96	36,63	41,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,3

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //