

10 дневное типовое диетическое меню для детей страдающих ожирением (8 стол).

«Нелидовская школа-интернат»

Весенний период

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак 2	Какао с молоком без сахара	200	3,6	2,7	3,8	53	306	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50		
Итого за завтрак 2		225	5,1	3,0	14,8	103		
Обед	Салат «Здоровье»	60	1,0	2,7	5,2	52	34	
	Уря с птицей	200/40	19,4	15,6	13,7	275	74	
	Рыба, припущенная	95	17,5	11,6	2,7	186	93	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	183	
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,0	17,5	71	310	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1.6	
Итого за обед		815	52,1	37,2	98,8	973		
Итого за день:		1040	57,2	40,2	113,6	1076		
День 2								
Завтрак 2	Кисель из концентрата без сахара	200	0,0	0,0	15,0	70	324	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1.6	
Итого за завтрак 2		225	2,5	0,3	26,0	120		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3,0	5,0	51	27	
	Суп крестьянский с крупой и мясом птицы	200/13	1,7	4,5	10,0	88	65*	
	Овощное рагу с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	115*	
	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,3	0,2	15,1	61	312	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1.6	
Итого за обед		713	23,9	31,0	62,3	672		
Итого за день:		938	26,4	31,3	88,3	792		
День 3								
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,2	2,8	8,5	69	304	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1.6	
Итого за завтрак 2		225	5,7	3,1	19,5	119		
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12		
	Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	200/13	6,4	3,5	25,5	161	63*	
	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	94	
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,9	4,4	37,1	215	186	
	Компот из апельсин без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	308	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1.6	
Итого за обед		793	41,4	24,9	88,2	777		
Итого за день:		1018	47,1	28,0	107,7	896		
День 4								
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	0	300	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1.6	
Итого за завтрак 2		225	2,6	0,3	11,0	50		
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	42	
	Рассольник ленинградский с мясом птицы	200/13	1,7	4,2	12,3	96	56*	
	Печень по-строгановски	90	12,4	8,9	2,3	140	130	

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	183
	Напиток лимонный без сахара	200	0,1	0,0	18,9	73	313
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	28,3	21,9	98,1	738	
Итого за день:		1008	30,9	22,2	109,1	788	
День 5							
Завтрак 2	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,8	2,4	29	301
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1,6
Итого за завтрак 2		225	4,1	2,2	13,4	79	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200/13	2,1	2,0	15,0	189	59*
	Зразы «Школьные»	90	12,5	13,3	11,7	222	105
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	134*
	Напиток из плод. шиповника без сахара	200	0,6	0,3	17,0	70	319
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	22,1	22,0	75,1	700	
Итого за день:		1008	26,2	24,2	88,5	779	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,2	2,8	8,5	69	304
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1,6
Итого за завтрак 2		225	5,7	3,1	19,5	119	
Обед	Кукуруза консервированная	70	1,8	0,4	0,4	16	
	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,4	175	69*
	Голубцы ленивые	180/40	20,7	18,2	21,8	335	116*
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,0	17,5	70	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		755	31,9	20,9	69,5	673	
Итого за день:		980	37,6	24,0	89,0	792	
День 2							
Завтрак 2	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,8	2,4	29	301
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1,6
Итого за завтрак 2		225	4,1	2,2	13,4	79	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	60	1,0	4,8	5,0	69	25
	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	200/13	1,4	4,7	6,8	75	52*
	Котлеты рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	83
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	183
	Напиток яблочный-лимонный без сахара	200	0,3	0,2	15,1	61	312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	37,5	27,5	99,0	827	
Итого за день:		1008	41,6	29,7	112,4	906	
День 3							
Завтрак 2	Кисель из концентрата без сахара	200	0,0	0,0	15,0	70	324
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1,6
Итого за завтрак 2		225	2,5	0,3	26,0	120	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	5,5	0,1	1,8	12	
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200/13	6,4	3,5	25,5	161	63*
	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	295	132
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	134*
	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1,6
Итого за обед		783	41,1	29,0	65,2	749	
Итого за день:		1008	43,6	29,3	91,2	869	
День 4							

Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,2	1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1.6
Итого за завтрак 2		225	2,7	0,3	11,2	51	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы	200/13	1,4	4,7	6,8	75	52*
	Кукуруза консервированная	70	1,8	0,4	0,4	16	
	Запеканка из творога	150	28,9	20,3	43,2	475	239
	Яйцо куриное вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	10.1
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,8	2,4	29	301
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1.6
Итого за обед		713	41,1	32,1	66,4	731	
Итого за день:		938	43,8	32,4	77,6	782	
День 5							
Завтрак 2	Напиток из плод. шиповника без сахара	200	0,6	0,3	17,0	70	319
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,5	0,3	11,0	50	1.6
Итого за завтрак 2		225	3,1	0,6	28,0	120	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0,0	1,0	6	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы	200/13	1,9	6,6	10,9	131	54*
	Биточки с томатным соусом	80/30	13,8	11,1	11,1	260	99*
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	156	134*
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,0	17,5	70	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	1.6
Итого за обед		803	23,6	24,1	70,9	700	
Итого за день:		1028	26,7	24,7	98,9	820	
Среднее значение за период:		997,4	38,1	28,5	97,6	842,1	