

## 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008



Мельникова Е.В.  
Ходырев А.П.

## Неделя первая

## Сахарный диабет, пищевая аллергия 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Всего	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	ттк/449-96	Плов из куриного филе	210	417,06	15,9	16,3	55,35
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	70	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>510</b>	<b>516,16</b>	<b>18,38</b>	<b>16,72</b>	<b>69,41</b>
Пищевая аллергия	ттк/449-96	Плов из куриного филе	200	355,6	12,6	15,3	31,35
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый отварной	60	16,91	1,88	1,98	4,21
		<b>520</b>	<b>557,35</b>	<b>18,83</b>	<b>17,91</b>	<b>74,9</b>	
Сахарный диабет	102/08	Каша "Дружба"б/масла	210	141,2	3,16	4,12	22,05
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	47,38
			<b>530</b>	<b>459,15</b>	<b>18,9</b>	<b>19,54</b>	<b>81,51</b>
Пищевая аллергия	102/08	Каша "Дружба"с маслом	210	241,11	6,55	8,33	35,09
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	321/08	Слойка с сахаром	60	144,24	7,49	10,36	17,52
			<b>510</b>	<b>515,77</b>	<b>16,39</b>	<b>18,97</b>	<b>82,83</b>
Сахарный диабет	219/08	Перловка отварная	180	263,81	8,73	5,43	45
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	7,79	10,33	18,02
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>523,11</b>	<b>18,52</b>	<b>16,12</b>	<b>75,1</b>
Пищевая аллергия	227/08	Макаронны отварные	150	199,65	5,52	5,3	23,55
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	100	268,6	11,36	13,43	19,02
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03

			<b>510</b>	<b>585,29</b>	<b>18,95</b>	<b>19,09</b>	<b>67</b>
Сахарный диабет	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	200/08	Тефтели из говядины	100	196,04	11,57	13,14	17,86
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>510</b>	<b>501,8</b>	<b>17,29</b>	<b>18,95</b>	<b>67,71</b>
Пищевая аллергия	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100	196,04	11,57	13,14	7,86
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>510</b>	<b>528,14</b>	<b>17,36</b>	<b>18,95</b>	<b>70,06</b>
Сахарный диабет	241/08	Картофель отварной	170	153,6	2,15	3,02	50,3
	209/08	Биточек куриный	100	227,25	13,74	15,06	7,38
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>471,55</b>	<b>17,89</b>	<b>18,44</b>	<b>69,76</b>
Пищевая аллергия	241/08	Картофельное пюре	170	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Биточек куриный с соусом	100	227,25	13,74	12,6	19,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>504,75</b>	<b>19</b>	<b>19,02</b>	<b>67,11</b>

### Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Тефтели куриные	100	227,25	7,74	12,06	10,38
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>510</b>	<b>581,76</b>	<b>18,47</b>	<b>17,85</b>	<b>67,46</b>
Пищевая аллергия	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	163,81	3,36	5,43	33,63
	209/08	Тефтели куриные с соусом	100	227,25	10,74	12,36	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>510</b>	<b>575,90</b>	<b>18,45</b>	<b>18,42</b>	<b>80,35</b>	
Сахарный диабет	112/08	Каша пшенная	210	280,3	13,08	13,01	45,44
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	99,95	0,48	0,48	11,76

			<b>560</b>	<b>470,95</b>	<b>15,56</b>	<b>13,85</b>	<b>69,28</b>
Пищевая аллергия	112/08	Каша пшеничная с маслом	210	227,16	6,04	7,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	5,56	0,54	29,82
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			<b>500</b>	<b>520,6</b>	<b>18,68</b>	<b>16,66</b>	<b>76,51</b>
Сахарный диабет	241/08	Картофель отварной	180	133,6	2,15	3,02	10,3
	178/08	Голубцы ленивые	100	285,6	13,15	13,11	52,44
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>510</b>	<b>509,9</b>	<b>17,3</b>	<b>16,49</b>	<b>74,82</b>
Пищевая аллергия	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	178/08	Голубцы ленивые с соусом	90	185,6	10,9	10,02	4,44
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>530,9</b>	<b>18,44</b>	<b>16,71</b>	<b>67,08</b>
Сахарный диабет	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	30,45
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			<b>530</b>	<b>505,4</b>	<b>19,25</b>	<b>18,92</b>	<b>68,06</b>
Пищевая аллергия	54/20 н-21	Макароны с сыром	200	292	10,08	8,6	37,4
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	07/08	Салат из квашенной капусты	100	55,6	1,6	10	3,58
			<b>570</b>	<b>546,42</b>	<b>15,98</b>	<b>19,24</b>	<b>83,23</b>
Сахарный диабет	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	11,74	12,06	17,38
	300/08	Чай б/сахара	200	22,3	0,05	0	0,05
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>530</b>	<b>546,81</b>	<b>18,12</b>	<b>17,99</b>	<b>69,99</b>
Пищевая аллергия	225/08	Рис припущенный	180	215,06	3,72	5,45	37,77
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	12,07	10,06	7,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4

	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		500	559,35	17,86	15,87	69,58