

**Диабет 7 ХЕ = (70-84 гр углеводов на основной приём пищи)
(исключить сахар, сгущенное молоко, белый рис, сладкие соусы)**

Модульное меню горячего питания по свободному выбору

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	19,48	13,8	37,44	355,15		

Модуль 3

Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
ИТОГО	660	21,52	19,1	50,54	465,35		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	19,44	18,93	50,53	462,1		

Модуль 3

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
ИТОГО	660	24,82	23,23	73,23	624,5		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Биточки из мяса птицы "Сливочные" (без глютена)	90	17,8	15,96	10,44	258,91	263/2	ТТК №263
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	22,22	21,01	33,18	414,56		

Модуль 3

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
ИТОГО	660	20,68	18,92	41,56	421,75		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	20,94	20,24	55,64	489,95		

Модуль 3

Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из яблок и вишни (без сахара)	200	0,2	0,1	3,2	15,3	90/3	ТТК № 90
ИТОГО	660	22,68	25,54	67,44	593,14		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Филе куриное запеченное с сыром (без глютена)	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/5	ТТК № 19
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	24,36	20,73	43,62	457,35		
Модуль 3							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Филе куриное запеченное с сыром (без глютена)	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/5	ТТК № 19
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
ИТОГО	660	26,47	22,99	59,32	558,25		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	23,02	14,73	54,88	447,4		
Модуль 3							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,5	6,4	8,0	94,4	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	720	24,53	21,12	62,87	541,83		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	16,18	12,1	37,44	321,65		
Модуль 3							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
ИТОГО	660	21,56	16,4	60,14	484,05		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	470	24,02	21,59	50,44	492,65		
Модуль 3							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом (без глютена)	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/3	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
ИТОГО	670	25,58	26,86	60,86	588,25		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	18,94	19,88	54,88	475,7		
Модуль 3							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	302/1	Москва 2011 № 302
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,12	0,12	3,1	14,7	90/2	ТТК № 90
ИТОГО	660	20,6	25,2	66,58	578,29		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	19,46	21,95	44,92	457,25		
Модуль 3							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из компотной смеси (без сахара)	200	0,26	0	2,2	9,7	113/2	ТТК № 113
ИТОГО	660	21,57	24,21	60,62	558,15		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Котлета из свинины (без глютена)	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/3	Москва 2011 № 268
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	18,6	18,85	34,53	386,05		
Модуль 3							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Котлета из свинины (без глютена)	90	14,18	13,8	11,79	230,4	268/3	Москва 2011 № 268
Капуста тушеная (без муки)	150	3,1	4,85	14,14	112,65	109/3	ТТК № 109
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из черной смородины (без сахара)	200	0,2	0,07	1,5	7,4	89/3	ТТК № 89
ИТОГО	660	19,98	24,12	42,53	470,46		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Филе куриное запеченное с сыром (без глютена)	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/5	ТТК № 19
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай без сахара	200	0,02	0	0	0	685/2	Москва 2004 № 685
ИТОГО	460	23,98	12,38	36,14	350,85		
Модуль 3							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Филе куриное запеченное с сыром (без глютена)	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/5	ТТК № 19
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Компот из кураги (без сахара)	200	1	0,1	9,5	43,8	93/2	ТТК № 93
ИТОГО	660	26,49	17,58	53,64	478,55		