



УТВЕРЖДЕНО
И.О. директора
Ермакова О.А.
Приказ №54 от 11.02.2025

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018	13,53	19,30	3,55	242
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	580		21,17	23,22	46,76	481
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	№73/П2013/5	1,03	3,91	7,08	68
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	№193/М2003/4	14,68	23,58	5,68	294
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	570		24,47	32,08	42,06	555
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	№2/ЕСТН2018	0,82	6,10	4,00	74
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№327/ЕСТН2018/5	25,65	25,61	22,27	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	557		30,44	32,42	45,21	594
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15,73	8,05	10,98	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3,67	4,20	11,77	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,45	68
ИТОГО:	620		22,34	13,13	49,46	405
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	№15/ЕСТН2018	0,45	6,05	1,18	61
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17,32	5,51	9,18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	№156ЕСТН/2018/3	1,36	1,25	2,28	26
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	550		25,19	17,48	45,88	442
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	180	№284/ЕСТН2018	31,43	9,72	26,20	319
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0,44	0,44	10,78	49

ИТОГО:	527		34,28	10,59	48,46	427
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	№303/ЕСТН2018/5	14,16	6,24	6,69	140
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	№384/ЕСТН2018/5	1,90	2,72	19,83	111
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	№156ЕСТН/2018/3	2,04	1,88	3,43	39
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	570		21,24	11,46	48,71	383
День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет. сб. М2013	24,14	20,74	0,46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130	№255/ЕСТН2018/5	4,91	4,82	31,23	188
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	517		31,88	26,05	44,31	539
День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34,95	10,22	18,39	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	590		39,46	12,61	49,69	471
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ЕСТН2018	0,74	6,13	4,15	75
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,36	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	№209/ЕСТН2018/5	4,04	5,18	28,75	178
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	540		24,48	20,39	48,14	474