

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора *С.А. Ермакова* О.А. Ермакова

Приказ №54 от 11.02.2025



Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет осень-зима

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018	18,04	25,02	4,72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		26,46	29,08	51,66	574
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	№73/П2013/5	1,72	6,51	11,81	113
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	№193/М2003/4	17,62	28,30	6,82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
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:	660		28,91	40,15	49,30	675
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	№2/ЕСТН2018	1,36	10,17	6,66	124
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	№327/ЕСТН2018/5	29,92	29,88	25,98	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	647		36,03	40,90	55,31	734
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 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 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,45	68
ИТОГО:	640		23,90	13,41	56,92	444
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018	0,74	10,09	1,97	102
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
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:	640		29,01	22,69	52,79	531
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240	№284/ЕСТН2018	41,90	12,97	34,93	425
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:	587		44,75	13,84	57,19	533
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	№303/ЕСТН2018/5	15,74	6,93	7,44	155
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,43	148
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
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:	610		23,59	13,17	56,28	437
День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М2013	26,83	23,04	0,51	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	180	№255/ЕСТН2018/5	6,80	6,67	43,25	260
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:	617		36,74	30,24	57,14	647
День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,60	13,63	24,53	408
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:	650		51,11	16,02	55,83	573
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1,23	10,22	6,92	125
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,36	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№209/ЕСТН2018/5	4,66	5,98	33,17	205
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:	600		25,59	25,28	55,33	551