

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 весна-лето						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУР. Б/С) 150Г	150	№468/ЕСТН2018/5	7,50	4,80	5,25	94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018/5	18,04	25,02	4,72	316
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
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	790		30,94	31,38	50,06	606
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1,60	10,09	3,26	110
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		36,27	40,82	51,91	720
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	№62/ЕСТН2018	6,75	9,15	7,53	139
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	230	№279/ЕСТН2018	25,49	15,26	31,87	368
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 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	605		35,38	25,04	58,16	600
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	100	№17/ЕСТН2018/5	1,05	6,18	3,61	74
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	№374/ЕСТН2018/5	3,88	7,15	26,13	184
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	620		27,30	19,68	54,93	505
День 5						
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 ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	637		50,39	14,80	54,44	553
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13,99	19,89	10,33	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	№204/ЕСТН2018/5	6,92	5,72	31,27	204
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
ИТОГО:	550		24,35	26,24	56,66	560
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	№10/ЕСТН2018/5	1,12	10,22	5,89	120

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН2018	35,24	12,74	26,51	362
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		41,04	23,80	54,85	598
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 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	620		50,99	15,90	52,89	560
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ "ВЕСНА"	100	№33/П2013/5	9,30	12,03	2,86	157
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150	№347/П2013/5	15,53	3,86	9,18	134
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	№374/ЕСТН2018/5	3,88	7,15	26,13	184
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:	680		32,61	23,74	56,89	572