

УТВЕРЖДЕН:

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



Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет весна-лето						
Наименование блюда	Выход	№, рец.	г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1,26	6,18	7,13	89
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17,32	5,51	9,18	156
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018	3,63	5,11	11,03	105
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	540		25,33	17,37	42,33	427
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№468/ЕСТН2018/5	5,00	3,20	3,50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018/5	13,53	19,30	3,55	242
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 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	660		23,81	23,94	44,20	488
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018/5	1,01	6,06	2,04	67
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 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	567		31,41	32,52	46,98	606
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	№17/ЕСТН2018	0,63	3,71	2,17	45
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	№369/ЕСТН2018/5	17,32	5,51	9,18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
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:	530		23,53	15,60	44,39	413
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12,59	17,90	9,30	249
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5,77	4,77	26,06	170
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:	480		21,36	23,22	48,90	490
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	№10/ЕСТН2018/5	0,67	6,13	3,53	72
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	№373/ЕСТН2018	30,21	10,92	22,73	310
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:	560		35,56	17,89	48,71	498
День 7						
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 ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	150	№255/ЕСТН2018	5,66	5,56	36,04	217
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:	537		32,63	26,79	49,12	568
День 8						
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 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	560		39,34	12,49	46,75	458
День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5,58	7,22	1,72	94
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140	№347/П2013/5	14,02	3,65	8,50	123
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
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:	590		25,96	17,39	46,99	448
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0,40	4,85	1,09	50
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13,24	13,90	9,00	214
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,43	148
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:	492		18,58	22,80	48,00	471