

Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	День №1-Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	День №1-Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого	1265	38,4	42,4	103,4	949,7	8,6
	День №2-Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	День №2-Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого	1390	45,9	54,2	94	1046,7	7,9
¹ в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	День №3-Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9

Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	День №3-Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого	1270	38,9	47,6	104	998,7	8,7
	День №4-Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	День №4-Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7

54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого	1255	53,4	43,4	103,6	1017,9	8,6
	День №5-Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	День №5-Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	1295	39,8	50,4	102,6	1023,6	8,5

370

	День №6-Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7

Пром.	Фрукт (апельсин)**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1,0
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	День №6-Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	Итого	1345	39,5	42,7	111,1	987,1	9,2
	День №7-Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1

День №7-Обед							
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого	1390	44,4	58,3	94,9	1080,5	8

¹в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»

День №8-Завтрак							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
День №7-Обед							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5

	фрикадельками мясными						
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого	1270	38,9	47,6	104	998,7	8,7
	День №9-Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	День №9-Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1	0,9
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого	1255	52,7	45,6	100,7	1023,7	8,4

	День №10-Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	День №10-Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого	1310	44,7	49,8	102,8	1039,1	8,5