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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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	96
ИТОГО:	580		21.17	23.22	46.76	481
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	№1/ЕСТН2018	1.11	6.06	3.06	71
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1.62	0.90	8.40	48
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	№363/ЕСТН2018	20.29	2.35	0.26	103
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	№109/П2013/5	3.51	0.63	16.79	87
ИТОГО:	700		30.69	14.11	48.83	447
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	№18/ЕСТН2018	0.57	4.89	2.12	55
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	№101/ЕСТН2018/5	1.49	4.91	7.19	79
БИГУС 240Г	240	№328/ЕСТН2018	28.68	29.51	10.76	423
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	№109/П2013/5	3.51	0.63	16.79	87
ИТОГО:	750		34.93	40.22	46.52	688
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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	96
ИТОГО:	557		30.44	32.42	45.21	594
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018	9.52	12.52	3.57	165
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	№347/П2013/5	14.11	2.26	7.01	105
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100	№255/ЕСТН2018/5	3.78	3.71	24.03	145
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	680		30.23	19.11	48.68	488
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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

<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ЕСТН2018/5	0.74	6.13	4.15	75	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4.03	4.70	9.83	98	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25.17	9.10	18.94	258	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58	
ИТОГО:	690		34.28	20.55	49.91	525	

День 5

<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
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	96	
ИТОГО:	550		25.19	17.48	45.88	442	

<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205	№97/ЕСТН2018	1.89	1.06	14.03	73	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275	№331/ЕСТН2018	19.19	20.79	17.10	332	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018	0.33	0.21	5.25	24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58	
ИТОГО:	770		24.17	22.54	48.71	494	

День 6

<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
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 СВЕЖИИ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0.44	0.44	10.78	49	
ИТОГО:	527		34.28	10.59	48.46	427	

<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	№47/ЕСТН2018	0.82	6.11	5.13	79	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214	№121/ЕСТН2018/5	7.63	4.36	14.85	129	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24.14	20.74	0.46	285	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3.63	5.11	11.03	105	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018	0.21	0.15	2.46	12	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77	
ИТОГО:	754		39.55	37.03	48.85	687	

День 7

<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17.22	14.91	6.22	228	
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:	490		25.99	20.23	45.82	469	

<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205	№115/ЕСТН2018	3.27	3.99	11.82	96	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14.46	7.21	3.31	136	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	107	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48	
ИТОГО:	690		24.35	15.72	48.67	436	

День 8

<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
---	--	--	--	--	--	--	--

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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	№22/ЕСТН2018	0.58	4.93	4.91	66
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	№114/ЕСТН2018	1.64	4.96	9.10	88
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ЕСТН 2021	26.12	25.06	13.65	385
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	695		31.36	35.65	48.51	641
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1.26	6.18	7.13	89
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1.62	0.90	8.40	48
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12.59	17.90	9.30	249
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4.08	3.75	6.85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0.16	0.16	3.92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	735		22.05	29.31	46.79	539
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018	1.01	6.06	2.04	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ЕСТН2018	2.29	2.37	16.62	97
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ЕСТН2018/5	21.37	21.35	18.55	352
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	685		26.83	30.28	49.00	576
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ЕСТН2018	2.50	3.84	10.54	87

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЦАМИ	240	№0343/ЕСТН2021	27.16	26.30	20.29	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№0498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№0109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	725		34.27	30.81	48.24	611
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№014/ЕСТН2018	0.40	4.85	1.09	50
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№0326/ЕСТН2018	15.61	17.47	4.67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	№0150/ЕСТН2018/5	3.17	6.06	25.40	169
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№0459/ЕСТН2018	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№0109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	554		21.59	28.81	42.64	516
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	№021/ЕСТН2018	0.74	4.85	3.92	62
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№0105/ЕСТН2018	1.66	4.88	6.08	75
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	№0294/ЕСТН2018/5	23.22	7.72	0.93	166
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-И ВАРИАНТ) 130Г	130	№0174/ЕСТН2018/5	3.57	7.91	16.63	152
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№0491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№0109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	715		32.57	25.84	48.95	559