Десятидневной меню при сахарном диабете

День 1		
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет
	завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями (из твердых сортов)	260	300
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	255	255
Котлеты или беточки рыбные	90	120
Овощи отварные (морковь)	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Молоко кипяченое	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 2		
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет
11mmonoumm, omoon	завтрак	
Рагу из мяса (говядины)	220	220
Чай	200	200

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30	
	обед		
Свекольник со сметаной	255	255	
Котлеты, биточки, шницели	90	100	
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	
Сок (без сахара)	200	200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45	
	полд	полдник	
Кофейный напиток с молоком	200	200	
Изделие диабетическое	20	20	
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3	
День 3		L	
Наименования блюда	Дети 6-11	Дети 12	
паименования олюоа	лет	лет	
паименования олюоа	лет завт		
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства)	завт	рак	
Плов из отварной птицы (из бурого риса)	3 asm 160	рак 200	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства)	3aem 160 100	грак 200 100	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара)	160 100 200	200 100 200 30/30	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара)	3asm 160 100 200 20/20	200 100 200 30/30	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	3asm 160 100 200 20/20	200 100 200 30/30	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Борщ с капустой и с картофелем со сметаной Рыба тушенная в томате с овощами	3asm 160 100 200 20/20 066 255	200 100 200 30/30 255	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	3asm 160 100 200 20/20 060 255 90	200 100 200 30/30 ed 255 100	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Борщ с капустой и с картофелем со сметаной Рыба тушенная в томате с овощами Картофельное пюре (или картофель отварной)	3asm 160 100 200 20/20 066 255 90 180	200 100 200 30/30 200 255 100 180	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Борщ с капустой и с картофелем со сметаной Рыба тушенная в томате с овощами Картофельное пюре (или картофель отварной) Компот из плодов или ягод сушеных	3asm 160 100 200 20/20 066 255 90 180 200	200 100 200 30/30 200 255 100 180 200 65/45	
Плов из отварной птицы (из бурого риса) Икра кабачковая (промышленного производства) Сок (без сахара) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Борщ с капустой и с картофелем со сметаной Рыба тушенная в томате с овощами Картофельное пюре (или картофель отварной) Компот из плодов или ягод сушеных	3asm 160 100 200 20/20 066 255 90 180 200 50/30	200 100 200 30/30 200 255 100 180 200 65/45	

Изделие диабетическое	20	20	
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3	
День 4			
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет	
наименования олюоа	завтрак		
Суп молочный с крупой	200	300	
Какао с молоком	200	200	
Сыр несоленый (порциями)	12	20	
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30	
	обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями (твердых сортов)	250	250	
Тефтели из говядины «ежики»	90	100	
Капуста тушеная	150	180	
Сок (без сахара)	200	200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45	
	полд	полдник	
Чай с лимоном	200	200	
Изделие диабетическое	20	20	
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3	
День 5			
Иания област — 5-го \ г	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет	
Наименования блюда	завтрак		
Жаркое по домашнему	200	200	
Зеленый горошек (или фасоль) отварные	60	100	
Кофейный напиток с молоком	200	200	
			

Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Суп картофельный с бобовыми	250	250
Гуляш из говядины	90	120
Макаронные изделия отварные (из твердых сортов)	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Чай с молоком	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 6		
, ,	Дети 6-11	Дети 12
Наименования блюда	лет лет	
Овощи отварные (морковь)		<u>-</u>
<u> </u>	180	200
Рыба тушенная в томате с овощами	90	100
Чай	200	200
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
	οδε	ed
Свекольник со сметаной	<i>обе</i> 255	255
Свекольник со сметаной Курица в соусе с томатом		
Курица в соусе с томатом Каша перловая (или пшеничная, или ячневая)	255	255
Курица в соусе с томатом	255 90	255 100
Курица в соусе с томатом Каша перловая (или пшеничная, или ячневая) рассыпчатая	255 90 150	255 100 180
Курица в соусе с томатом Каша перловая (или пшеничная, или ячневая) рассыпчатая Сок (без сахара)	255 90 150 200	255 100 180 200 65/45
Курица в соусе с томатом Каша перловая (или пшеничная, или ячневая) рассыпчатая Сок (без сахара)	255 90 150 200 50/30	255 100 180 200 65/45
Курица в соусе с томатом Каша перловая (или пшеничная, или ячневая) рассыпчатая Сок (без сахара) Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	255 90 150 200 50/30 полд	255 100 180 200 65/45

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 7		
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет
11иименовиния олюон	завтрак	
Макаронные изделия (из твердых сортов)отварные с сыром	150	200
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	130	130
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	250
Котлеты или биточки рыбные	90	120
Рис (бурый) отварной	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полд	ник
Сок (без сахара)	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 8		
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет
manulivouman villovu	завтрак	
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	200	200
Какао с молоком	200	200
Сыр несоленый (порциями)	12	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130

Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30	
	οδε	обед	
Зеленый горошек (или фасоль) отварные	60	100	
Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	255	255	
Жаркое по домашнему	200	200	
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45	
	полд	полдник	
Чай с лимоном	200	200	
Изделие диабетическое	20	20	
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130	
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1.8	3	
День 9			
	Дети 6-11	Дети 12	
Наименования блюда	лет завт	лет рак	
		-	
Суп молочный с крупой	200	300	
Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной			
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в	200 30/20 80	300 30/30 130	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20 80	30/30	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	30/20	30/30 130 200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	30/20 80 200	30/30 130 200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком	30/20 80 200	30/30 130 200	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми	30/20 80 200 066 250	30/30 130 200 200 250	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины	30/20 80 200 <i>06e</i> 250 90	30/30 130 200 200 250 120	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая	30/20 80 200 066 250 90 150	30/30 130 200 200 250 120 180	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из плодов или ягод сушеных	30/20 80 200 006 250 90 150 200	30/30 130 200 250 120 180 200 65/45	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из плодов или ягод сушеных	30/20 80 200 066 250 90 150 200 50/30	30/30 130 200 250 120 180 200 65/45	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве Кофейный напиток с молоком Суп картофельный с бобовыми Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20 80 200 0бе 250 90 150 200 50/30 полд	30/30 130 200 200 250 120 180 200 65/45	

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 10		
Наименования блюда	Дети 6-11 лет	Дети 12 лет
	завтрак	
Плов из отварной говядины (из бурого риса)	200	200
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	100
Чай с молоком	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	обед	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	255	255
Тефтели из говядины «ежики»	90	100
Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	180
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Кисломолочный продукт (без сахара)	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3