

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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018/5	2.11	10.29	11.88	149
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19.25	5.79	10.20	170
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	№377/ЕСТН2018	4.36	6.13	13.24	126
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	640		30.40	23.06	57.77	561
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0.70	0.10	1.90	11
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2.00	0.94	10.46	58
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	№335/ЕСТН2018/5	17.89	16.34	6.38	244
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4.89	4.50	8.22	93
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	895		32.16	22.92	55.14	558
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ "ВЕСНА"	100	№33/П2013/5	9.30	12.03	2.86	157
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018/5	11.87	15.46	4.41	204
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	№307/ЕСТН2018	13.34	3.79	6.54	114
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
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:	835		40.77	37.94	56.44	731
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1.10	0.20	3.80	21
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5.04	5.88	12.29	122
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Днет.сб.М2013	26.83	23.04	0.51	317
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ).	180	№175/ЕСТН2018	3.20	9.57	19.06	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	860		39.55	39.17	57.05	739
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1.37	10.18	8.55	131
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018/5	1.83	5.95	8.95	97
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	№341/ЕСТН2018/3	16.43	14.86	11.76	247

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4.89	4.50	8.22	93
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	875		27.85	36.20	54.86	657

День 5

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

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0.70	0.10	1.90	11
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018/5	3.13	4.80	13.18	108
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН2018	35.24	12.74	26.51	362
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:	860		43.41	18.26	58.58	575

День 6

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

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018/5	0.95	8.15	3.53	91
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018/5	2.02	5.88	7.50	91
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН2018/5	14.70	15.04	9.99	234
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г	130	№150/ЕСТН2018/5	2.61	5.01	20.97	139
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018/5	0.33	0.21	5.25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	820		22.95	34.71	58.43	637

День 7

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

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1.10	0.20	3.80	21
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№131/Днер.сб.М2013	5.54	7.90	17.35	163
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018/5	17.36	8.66	3.98	163
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4.89	4.50	8.22	93
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	890		34.01	22.02	54.07	553

День 8

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

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	№13/ЕСТН2018	0.93	10.08	2.61	105
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018/5	2.02	6.02	11.33	108
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018	17.22	14.91	6.22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН2018/5	0.50	0.23	6.82	31

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	835		26.25	37.62	59.95	684
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0.70	0.10	1.90	11
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Днер.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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018	2.11	10.29	11.88	149
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2.00	0.94	10.46	58
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	№347/ЕСТН2018/3	18.37	12.04	15.40	244
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	№377/ЕСТН2018/5	2.42	3.41	7.35	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0.16	0.16	3.92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	780		27.01	27.19	58.34	587
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018	1.60	10.09	3.26	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2.87	2.96	20.77	121
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27.16	26.30	20.29	427
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	820		34.18	39.92	57.97	728
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
ПОРЕ 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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1.10	0.20	3.80	21
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255	№97/ЕСТН2018/5	2.32	1.14	17.47	90
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	№206/М2003/4	17.46	25.85	15.02	363
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9).	100	№378/ЕСТН2018	2.45	2.80	7.85	66
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:	780		27.28	30.54	59.27	624
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0.67	8.09	1.82	83
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН2018/5	14.70	15.04	9.99	234
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	552		21.09	27.32	53.45	543
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018/5	0.74	10.09	1.97	102
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018/5	2.02	6.02	11.33	108
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	№343/П2013/5	13.28	9.64	2.74	151
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	107
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58

ИТОГО:	785		21.43	30.08	53.56	572
--------	-----	--	-------	-------	-------	-----