

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет осень-зима

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0.72	0.72	17.64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018	18.04	25.02	4.72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3.02	2.50	6.92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	640		26.46	29.08	51.66	574
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	№1/ЕСТН2018	1.85	10.09	5.10	119
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2.00	0.94	10.46	58
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	№363/ЕСТН2018	22.55	2.61	0.29	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
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:	845		34.76	20.36	58.35	559
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	№73/П2013/5	1.72	6.51	11.81	113
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	№193/М2003/4	17.62	28.30	6.82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156/ЕСТН/2018/3	4.89	4.50	8.22	93
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:	660		28.91	40.15	49.30	675
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018	0.95	8.15	3.53	91
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018	1.83	5.95	8.95	97
БИГУС 250Г	250	№328/ЕСТН2018	29.88	30.74	11.21	441
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	865		38.02	45.96	55.73	789
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	№2/ЕСТН2018	1.36	10.17	6.66	124
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		36.03	40.90	55.31	734
<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 "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018	11.87	15.46	4.41	204
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100	№347/П2013/5	15.68	2.51	7.79	117
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	795		35.76	22.59	57.41	576
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 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 50Г	50	№109/П2013/5	3.90	0.70	18.65	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0.60	0.45	15.45	68
ИТОГО:	640		23.90	13.41	56.92	444
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1.23	10.22	6.92	125
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5.04	5.88	12.29	122

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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	790		36.56	25.96	58.87	618
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018	0.74	10.09	1.97	102
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19.25	5.79	10.20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2.18	2.00	3.65	41
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		29.01	22.69	52.79	531
<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 "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255	№97/ЕСТН2018	2.32	1.14	17.47	90
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	870		25.66	22.80	56.64	534
День 6						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240	№284/ЕСТН2018	41.90	12.97	34.93	425
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 СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0.44	0.44	10.78	49
ИТОГО:	587		44.75	13.84	57.19	533
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1.37	10.18	8.55	131
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35	285	№121/ЕСТН2018/5	9.54	5.45	18.56	161
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Днет.сб.М2013	26.83	23.04	0.51	317
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 50Г	50	№109/П2013/5	3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	885		45.48	44.63	59.76	823
День 7						
<u>Завтрак "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
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17.22	14.91	6.22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№204/ЕСТН2018/5	8.66	7.15	39.09	255
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	575		28.93	22.62	58.51	552
<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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255	№115/ЕСТН2018	4.06	4.80	14.74	118
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17.36	8.66	3.98	163
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	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	805		28.87	18.13	55.64	503
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	№303/ЕСТН2018/5	15.74	6.93	7.44	155
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2.53	3.62	26.43	148
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2.18	2.00	3.65	41
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:	610		23.59	13.17	56.28	437
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	№22/ЕСТН2018	0.97	8.21	8.19	111
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018	2.02	6.02	11.33	108
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	795		32.91	40.13	57.75	725
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/Диет.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 ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13.99	19.89	10.33	277
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	845		25.46	35.59	58.36	656
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.	180	№79/ЕСТН2018/5	0.72	0.72	17.64	80
ИТОГО:	650		51.11	16.02	55.83	573
<u>Обед "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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2.87	2.96	20.77	121
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	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	780		28.39	34.97	56.23	653
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1.23	10.22	6.92	125
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17.36	8.66	3.98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№209/ЕСТН2018/5	4.66	5.98	33.17	205
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:	600		25.59	25.28	55.33	551
<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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018	3.13	4.80	13.18	108
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27.16	26.30	20.29	427
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:	830		36.51	32.06	57.99	669
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15.61	17.47	4.67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189	№150/ЕСТН2018	3.80	7.27	30.48	203
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:	636		23.27	33.40	52.18	602
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	№21/ЕСТН2018	1.23	8.09	6.54	104
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018	2.02	5.88	7.50	91
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	№294/ЕСТН2018/5	25.79	8.57	1.03	184
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)	150	№174/ЕСТН2018/5	4.12	9.13	19.19	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	845		37.32	32.29	59.38	677