

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход		Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180		0.72	0.72	17.64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		13.53	19.30	3.55	242
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200		3.02	2.50	6.92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	580		21.17	23.22	46.76	481
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205		1.62	0.90	8.40	48
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90		20.29	2.35	0.26	103
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100		2.16	3.97	14.52	102
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45		3.51	0.63	16.79	87
ИТОГО:	700		30.69	14.11	48.83	447
День 2						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ кури	100		14.68	23.58	5.68	294
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150		4.08	3.75	6.85	77
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	570		24.47	32.08	42.06	555
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205		1.49	4.91	7.19	79
БИГУС 240Г	240		28.68	29.51	10.76	423
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200		0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45		3.51	0.63	16.79	87
ИТОГО:	750		34.93	40.22	46.52	688
День 3						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240		25.65	25.61	22.27	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207		0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	557		30.44	32.42	45.21	594
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60		0.66	0.12	2.28	13
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205		9.52	12.52	3.57	165
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90		14.11	2.26	7.01	105
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100		3.78	3.71	24.03	145
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200		0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25		1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	680		30.23	19.11	48.68	488
День 4						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100		15.73	8.05	10.98	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150		3.67	4.20	11.77	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200		0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140		0.60	0.45	15.45	68
ИТОГО:	620		22.34	13.13	49.46	405
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200		4.03	4.70	9.83	98
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200		25.17	9.10	18.94	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	690		34.28	20.55	49.91	525

День 5						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90		17.32	5.51	9.18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100		2.16	3.97	14.52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50		1.36	1.25	2.28	26
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	550		25.19	17.48	45.88	442
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60		0.42	0.06	1.14	7
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205		1.89	1.06	14.03	73
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275		19.19	20.79	17.10	332
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200		0.33	0.21	5.25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	770		24.17	22.54	48.71	494
День 6						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	180		31.43	9.72	26.20	319
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207		0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110		0.44	0.44	10.78	49
ИТОГО:	527		34.28	10.59	48.46	427
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214		7.63	4.36	14.85	129
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90		24.14	20.74	0.46	285
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150		3.63	5.11	11.03	105
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200		0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	754		39.55	37.03	48.85	687
День 7						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60		0.66	0.12	2.28	13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		17.22	14.91	6.22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100		5.77	4.77	26.06	170
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	200		0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	490		25.99	20.23	45.82	469
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60		0.66	0.12	2.28	13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205		3.27	3.99	11.82	96
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100		14.46	7.21	3.31	136
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100		2.01	3.85	16.13	107
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25		1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	690		24.35	15.72	48.67	436
День 8						
<u>Завтрак 7-11 лет /Диета №9</u>						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90		14.16	6.24	6.69	140
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75		1.90	2.72	19.83	111
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75		2.04	1.88	3.43	39
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100		0.80	0.20	7.50	35
ИТОГО:	570		21.24	11.46	48.71	383
<u>Обед 7-11 лет (Диета №9)</u>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205		1.64	4.96	9.10	88
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200		26.12	25.06	13.65	385
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200		0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	695		31.36	35.65	48.51	641

День 9						
Завтрак 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60		0.42	0.06	1.14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90		24.14	20.74	0.46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130		4.91	4.82	31.23	188
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207		0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	517		31.88	26.05	44.31	539
Обед 7-11 лет (Диета №9)						
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205		1.62	0.90	8.40	48
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90		12.59	17.90	9.30	249
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	150		4.08	3.75	6.85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200		0.16	0.16	3.92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	735		22.05	29.31	46.79	539
День 10						
Завтрак 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180		34.95	10.22	18.39	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200		1.45	1.25	2.47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180		0.72	0.72	17.64	80
ИТОГО:	590		39.46	12.61	49.69	471
Обед 7-11 лет (Диета №9)						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2.29	2.37	16.62	97
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200		21.37	21.35	18.55	352
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200		0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25		1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	685		26.83	30.28	49.00	576