

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход		Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак 12-18 лет /Диета 9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180		0.72	0.72	17.64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200		18.04	25.02	4.72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200		3.02	2.50	6.92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	640		26.46	29.08	51.66	574
<u>Обед 12-18 лет (Диета №9)</u>						
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255		2.00	0.94	10.46	58
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100		22.55	2.61	0.29	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150		3.24	5.96	21.78	154
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	845		34.76	20.36	58.35	559
День 2						
<u>Завтрак 12-18 лет /Диета 9</u>						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120		17.62	28.30	6.82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180		4.89	4.50	8.22	93
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	660		28.91	40.15	49.30	675
<u>Обед 12-18 лет (Диета №9)</u>						
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255		1.83	5.95	8.95	97
БИГУС 250Г	250		29.88	30.74	11.21	441
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200		0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	865		38.02	45.96	55.73	789
День 3						
<u>Завтрак 12-18 лет /Диета 9</u>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29.92	29.88	25.98	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207		0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	647		36.03	40.90	55.31	734
<u>Обед 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100		1.10	0.20	3.80	21
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255		11.87	15.46	4.41	204
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100		15.68	2.51	7.79	117
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 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	795		35.76	22.59	57.41	576
День 4						
<u>Завтрак 12-18 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 (БЕЗ САХАРА)	200		0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		3.90	0.70	18.65	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140		0.60	0.45	15.45	68
ИТОГО:	640		23.90	13.41	56.92	444
<u>Обед 12-18 лет (Диета №9)</u>						
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250		5.04	5.88	12.29	122
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200		25.17	9.10	18.94	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	790		36.56	25.96	58.87	618

День 5						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100		19.25	5.79	10.20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100		2.16	3.97	14.52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80		2.18	2.00	3.65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60		4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	640		29.01	22.69	52.79	531
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100		0.70	0.10	1.90	11
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255		2.32	1.14	17.47	90
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 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	870		25.66	22.80	56.64	534
День 6						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240		41.90	12.97	34.93	425
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:	587		44.75	13.84	57.19	533
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35	285		9.54	5.45	18.56	161
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		26.83	23.04	0.51	317
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 50Г	50		3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	885		45.48	44.63	59.76	823
День 7						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100		1.10	0.20	3.80	21
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		17.22	14.91	6.22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8.66	7.15	39.09	255
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200		0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25		1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	575		28.93	22.62	58.51	552
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100		1.10	0.20	3.80	21
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255		4.06	4.80	14.74	118
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120		17.36	8.66	3.98	163
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100		2.01	3.85	16.13	107
СОК ТОМАТНЫЙ *	200		2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	805		28.87	18.13	55.64	503
День 8						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100		15.74	6.93	7.44	155
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100		2.53	3.62	26.43	148
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	80		2.18	2.00	3.65	41
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:	610		23.59	13.17	56.28	437
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		0.97	8.21	8.19	111
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255		2.02	6.02	11.33	108
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 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	795		32.91	40.13	57.75	725

День 9						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100		0.70	0.10	1.90	11
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		26.83	23.04	0.51	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	180		6.80	6.67	43.25	260
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207		0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	617		36.74	30.24	57.14	647
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255		2.00	0.94	10.46	58
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100		13.99	19.89	10.33	277
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150		4.08	3.75	6.85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200		0.16	0.16	3.92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40		3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	845		25.46	35.59	58.36	656
День 10						
Завтрак 12-18 лет /Диета 9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240		46.60	13.63	24.53	408
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:	650		51.11	16.02	55.83	573
Обед 12-18 лет (Диета №9)						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250		2.87	2.96	20.77	121
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	30		2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	780		28.39	34.97	56.23	653