

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ЗАВТРАК**1 неделя****1 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша гречневая молочная без сахара	150/150	5,2	97	12,93	6,16	54,03	350
сыр	10		15/2011	3,94	3,99	0	51,5
чай с лимоном без сахара	200		686	0	0	0,02	2
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		7,2		20,39	10,75	76,31	508,9

2 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Курица отварная	100		2,14	18,55	19,1		249
Капуста белокач. Припущенная с маслом растительным	200		7,8	3,8	5,8	11,3	113
Компот из суофруктов без сахара	200	1	11,6а	0	0	15,4	60
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		3		25,87	25,5	48,96	527,4

3 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Суфле творожное паровое без сахара	170	0,97	5,46	27,2	6,8	12,4	222
кефир	200	0,8	11,11а	5,8	5	8	106
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		3,77		36,52	12,4	42,66	433,4

4 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Рыба отварная с маслом растительным	100		3,2	17,17	7,5	0,17	135
пюре картофельное с морковью	180	1,89	7,15	3,5	5,6	22,5	175
Отвар из шиповника без сахара	200		11,14	0,7	0,3	9,7	57
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		3,89		24,89	14	54,63	472,4

5 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Омлет запеченный	105	0,13	4,2	11,1	12,14	2,14	160
Зеленый горошек с растительным маслом	70	0,64	8,16	2	6,1	4,2	57
чай с лимоном без сахара	200		11,10а	0	0	0,2	2
хлеб белый 2 сорта	30	1,5	пр	2,37	0,3	3,22	70,3
фрукт	1 шт	2	пр	0,4	0,4	12,5	47
ИТОГО		4,27		15,87	18,94	22,26	336,3

6 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша геркулесовая молочная без сахара	200	3,25	100	8,36	8,72	32,82	243
чай с молоком без сахара	200	0,2	11,11а	1,6	1,6	3,4	26
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		5,45		13,48	10,92	58,48	374,4

2 неделя**7 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
яйцо вареное	1 шт		4,1	5,1	4,6	0,3	63
Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	2,92	6,1	7,1	6,2	27,8	220
кефир	200	0,8	11,11а	5,8	5	8	106
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		5,72		21,52	16,4	58,36	494,4

8 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
суфле из оварной курицы	115	0,42	2,15	19,1	21,7	5	291
Каша гречневая с маслом растительным	175	5,27	6.5а	6,3	3,9	29,9	173
Компот из суофруктов без сахара	200	1	11,6а	0	0	15,4	60
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		8,69		28,92	26,2	72,56	629,4

9 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша геркулесовая молочная без сахара	200	3,25	100	8,36	6,82	32,82	243
чай с молоком без сахара	200	0,2	11,11а	1,6	1,6	3,4	26
хлеб белый 2 сорта	30	1,5	пр	2,37	0,3	3,22	70,3
фрукт	1 шт	2	пр	0,4	0,4	12,5	47
ИТОГО		6,95		12,73	9,12	51,94	386,3

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Пудинг из моркови со см.соусом без сахара	200/25	2,9	164/11	7,15	9,82	33,16	282
сыр	10		15/2011	3,94	3,99		51,5
чай с молоком без сахара	200	0,2	11,11a	1,6	1,6	3,4	26
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		5,1		16,21	16,01	58,82	464,9

11 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Биточки из говядины с соусом 330	70/30	1,38	268/11	10,34	11,49	10,3	183,75
Макаронные изд.отварные из тверды сортов пшеницы	150	3,47	6,8	5,6	4,1	35,3	203
компот из яблок без сахара	200	0,67	11,5a	0,18	0,2	9,4	17
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		7,52		19,64	16,39	77,26	509,15

12 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ХЛ.ЕД.	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Фрикадельки рыбные	100	0,7	3,4	14,6	1,6	6,8	101
Овощи в молочном соусе	180	1,27	7,4	4,4	5,3	16,89	135
Отвар из шиповника без сахара	200		11,14	0,7	0,3	9,7	57
хлеб белый 2 сорта	20	1	пр	1,64	0,22	10,26	47,4
хлеб ржаной	25	1	пр	1,88	0,38	12	58
ИТОГО		3,97		23,22	7,8	55,65	398,4