

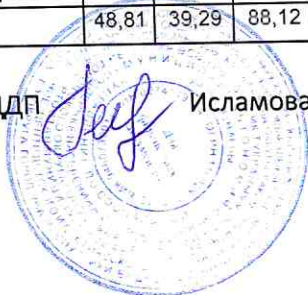
МАУ " Центр детского и диетического питания"

Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

17 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью (б/сах)	60	1,38	3,08	4,01	50	0,03	31,1			37,99		15,54	0,51	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) без сахара (сах.диабет) 90/45	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200									5,4		6	0,87	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03						190,3	5,85	
Итого за Обед-Сахарный Диабет		27,51	19,85	48,03	484,03	0,4	56,33	567,7	2,72	155,17	147,42	190,3	5,85	
Итого за день		48,81	39,29	88,12	912,73	0,54	47,58	696,28	3,46	396,62	423,07	231,03	10,74	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



МАУ " Центр детского и диетического питания"
Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной

17 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	120	20,97	7,96	17,14	228,30	0,07	0,46	62,73	0,4	165,66	235,38	28,35	0,97	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью (б/сах)	80	1,38	3,08	4,01	50	0,03	31,1			37,99		15,54	0,51	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) без сахара (сах.диабет) 90/45	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед-Сахарный Диабет		27,51	19,85	48,03	484,03	0,4	56,33	567,7	2,72	155,17	147,42	190,3	5,85	
Итого за день		48,81	39,29	88,12	912,73	0,54	47,58	696,28	3,46	396,62	423,07	231,03	10,74	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

