

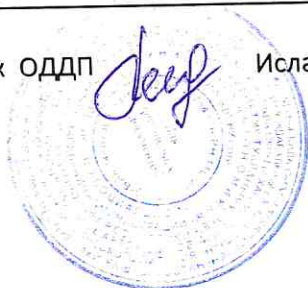
Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

18 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак-Сахарный Ди		24,3	24,24	47,41	510,55	0,32	2,95	225,32	0,95	490,52	457,12	116,23	4,67	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,17	3,1	4,5	52	0,02	29,3	2,7	1,41	34,37	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Суфле из цыплят-бройлеров (без м/с)	100	33,02	30,89	4,17	424,84	0,17	3,45	115,43	1,74	62,28	310,85	36,11	2,62	
Капуста тушеная (б/сах)	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
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 Диаб		39,88	41,15	37,44	680,81	0,34	79,9	903	4,87	184,62	420,13	112,45	5,98	
Итого за день		64,18	65,39	84,85	1191,36	0,66	82,85	1128,32	5,82	675,14	877,25	228,68	10,65	
Стоимость рациона														120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)
18 сентября 2020 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 12-18 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	180/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет		24,3	24,24	47,41	510,55	0,32	2,95	225,32	0,95	490,52	457,12	116,23	4,67	
Обед-Сахарный Диабет с 12-18 лет														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	6,01	69,26	0,03	39,10			45,82		15,28	1,00	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Суфле из цыплят-бройлеров (без м/с)	100	33,02	30,89	4,17	424,84	0,17	3,45	115,43	1,74	62,28	310,85	36,11	2,62	
Капуста тушеная (б/сах)	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
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		39,88	41,15	37,44	680,81	0,34	79,9	903	4,87	184,62	420,13	112,45	5,98	
Итого за день		64,18	65,39	84,85	1191,36	0,66	82,85	1128,32	5,82	675,14	877,25	228,68	10,65	
Стоимость рациона														130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

