10 дневное меню для детей с сахарным диабетом

1-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макаронные изделия	200	9,00	269,98	7,38	5,82	47,00
	гор.блюдо		голень запеченная	130	35,00	220,61	19,88	19,88	
	гор.напиток		батон йодированный	40	3,00	103,78	3,58	0,81	19,90
	хлеб		сливочное масло	10	8,00	74,80	0,08	8,25	0,08
	фрукты		чай с лимоном с заменителем сахара	200	4,00	65,00	0,04		
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		рассольник	250	21,00	123,62	4,57	4,52	17,27
	1 блюдо		кисель с заменителем сахара	200	8,00	116,19			
	2 блюдо		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,64
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

2-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		плов с говядиной	200	70,00	448,44	21,80	23,44	29,38
	гор.блюдо		чай с лимоном с заменит сахара	200	3,00	65,20	0,04		
	гор.напиток		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,04
	хлеб								
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		суп с крупой и курицей	250	14,00	135,83	8,77	4,53	19,19
	1 блюдо		компот с заменителем сахара	200	5,00	101,88	0,41	0,02	
	2 блюдо		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,04
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

3-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		картофельное пюре	200	12,00	179,34	4,44	5,12	28,78
	гор.блюдо		котлета рыбная	130	28,00	138,06	13,66	2,98	14,02
	гор.напиток		молоко	200	20,00	120,00	6,00	6,40	9,40
	хлеб		батон йодированный	40	3,00	103,78	3,58	0,81	19,90
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		суп гороховый	250	20,00	84,35	4,00	4,30	8,42
	1 блюдо		кисель с заменителем сахара	200	8,00	116,19	1,36		29,02
	2 блюдо		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,64
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

4-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		капуста тушеная	200	14,00	153,54	4,28	8,24	14,86
	гор.блюдо		котлета из мяса	100	47,00	228,75	15,55	11,55	15,70
	гор.напиток		чай с молоком	200	6,00	87,84	1,20	1,28	17,86
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,64
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		рассольник к\б	250	19,00	123,62	4,57	4,52	17,27
	1 блюдо		кисель	200	6,00	87,84	1,20	1,28	17,86
	2 блюдо		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,64
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

5-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		сахарный диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		гречка рассыпчатая	200	11,00	250,00	8,44	7,14	28,08
	гор.блюдо		филе куриное	130	30,00	185,61	21,49	10,28	2,66
	гор.напиток		чай с лимоном с заменителем сахара	200	4,00	64,00	0,02		
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		салат овощной	100	28,00	74,20	0,98	6,15	3,73
	1 блюдо		щи с квашеной капустой	250	20,00	84,35	4,00	4,30	8,42
	2 блюдо		компот из сухофруктов с заменит. сахара	200	6,00	119,75	0,30	0,22	12,80
	гарнир		хлеб пшеничный	40	3,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	сладкое		хлеб черный	50	2,00	108,53	3,44	0,19	22,59
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

6-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		сахарный диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макаронные изделия	200	9,00	269,98	7,38	5,82	47,00
	гор.блюдо		гуляш	100	41,00	182,50	13,54	12,91	3,80
	гор.напиток		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	хлеб		чай с заменителем сахара	200	3,00	64,00	0,20		
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		салат овощной	100	5,00	93,74	1,66	7,09	5,04
	1 блюдо		суп с клецками	250	16,00	126,33	8,29	4,49	11,95
	2 блюдо		чай с молоком	200	6,00	87,84	1,20	1,28	17,86
	гарнир		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	0,18	0,18	22,43
	сладкое		хлеб черный	40	2,00	86,83	0,16	0,16	18,07
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

7-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		сахарный диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		рис рассыпчатый	200	15,00	277,98	5,94	5,66	54,04
	гор.блюдо		рыба запеченная	130	47,00	160,61	20,99	7,38	2,54
	гор.напиток		чай с заменителем сахара	200	3,00	64,00	0,20		
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		огурец свежий	30	8,00	3,35	0,21	0,03	0,54
	1 блюдо		борщ сквашеной капустой	250	23,00	101,05	4,05	4,30	12,65
	2 блюдо		чай с молоком	200	6,00	24,00	1,21	1,28	
	гарнир		хлеб черный	70	3,00	151,95	4,82	0,27	31,63
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

8-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		сахарный диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет натуральный	180	38,00	271,27	18,79	20,23	3,51
	гор.блюдо		чай с заменителем сахара	200	2,00	64,00	0,20		
	гор.напиток		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	хлеб								
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		салат овощной	100	27,00	67,30	0,76	6,09	2,38
	1 блюдо		суп гороховый	250	20,00	158,65	7,37	6,12	19,55
	2 блюдо		компот с заменителем сахара	200	6,00	55,75	0,30	0,22	12,80
	гарнир		хлеб черный	70	3,00	151,95	4,82	0,27	31,63
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

9-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп				День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		капуста тушеная	200	14,00	153,54	4,28	8,24	14,86
	гор.блюдо		котлета мясная	100	44,00	228,75	15,55	11,55	15,70
	гор.напиток		сок натуральный	200	18,00	52,00	2,00	0,20	20,20
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	фрукты		сырок глазированный	40	26,00	3,00	4,00	23,00	44,00
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		суп рыбный	250	24,00	135,40	6,95	5,55	17,20
	1 блюдо		чай с сахаром	200	2,00	28,00	0,20		14,00
	2 блюдо		хлеб пшеничный	60	3,00	154,74	3,47	0,28	33,64
	гарнир		хлеб черный	70	3,00	180,53	4,05	0,32	39,25
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

10-й день

Школа	МБОУ СОШ № 20	Отд./корп		сахарный диабет		День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		плов с говядиной	200	63,00	222,84	21,80	23,74	29,38
	гор.блюдо		чай с заменителем сахара	200	3,00	64,00	0,20		
	гор.напиток		хлеб пшеничный	40	2,00	103,16	2,32	0,18	22,43
	хлеб		сыр	20	14,00	72,80	4,64	5,90	
	фрукты								
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска		салат овощной	100	6,00	87,40	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо		щи с капустой	250	20,00	84,35	4,00	4,30	8,42
	2 блюдо		компот из сухофруктов	200	5,00	64,00	0,30	0,20	12,80
	гарнир		хлеб черный	40	2,00	86,83	2,75	0,16	18,07
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								