



Л.В. Ревенко

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,260	7,550	0,080	97
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,983	7,613	52,586	302
№ 576 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,11	16,143	75,696	507
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 45 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (оваруста моркови без сахара, масла)	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 102 2015 г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	3,403	3,257	21,625	129
№ 266 2015 г Дели	БИФТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№ 541 2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,046	16,807	115
№ 705 Сбор рецеп 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЛИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	23,582	24,609	101,196	690
	Всего:	1370	38,695	40,752	176,892	1197
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15 2015 г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№ 377 2015 г Дели	ЧАЙ С ЛИМОННОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	76,919	510
ОБЕД						
№ 52 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	28
№ 99 2015 г Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	2,970	3,763	20,848	126
№ 290 2015 г Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/150	16,838	18,096	32,639	369
№ 348 2015 г Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	710	22,703	23,832	106,263	728
	Всего:	1220	37,786	39,756	183,182	1238
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 3 2015 г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№ 378 2015 г Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	545	15,459	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49 Сбор рецеп 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24
№ 95 2015 г Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,800	4,288	11,944	94
№ 250 2015 г Дели	БЕФСТОГАФОВ	50/50	15,790	18,175	5,620	249
№ 136 2015 г Дели	ОВОЩИ ПРИГУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,3	209
№ 631 Сбор рецеп 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	870	26,209	28,247	118,856	834
	Всего:	1415	41,668	43,953	200,781	1365

4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ апельсина	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Десн	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173 2015г Десн	КАША вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	150,5	5,957	7,613	52,586	302
№376 Десн 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	16,343	75,696	530
ОБЕД						
№45 2015г Десн	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, у раст)	60	0,934	3,051	9,105	68
№96 2015г Десн	РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель отварн)	200	2,285	2,285	16,925	98
№288 2015г Десн	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№139 2015г Десн	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 700 Сбор, рецеп 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	23,150	23,877	99,762	705
	Всего:	1260	38,233	40,020	175,458	1244
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ мандарин	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 42 1983 г № 15 2015г Десн	СЫР ПОРЦИОННО	10	6,330	6,266	0,4	83
№173 2015г Десн	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (без сахара)	150,5	6,703	8,788	53,069	238
№377 2015г Десн	ЧАЙ С ДИМЪНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	76,919	510
Обед						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (ЯБЛОКО зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62 Десн 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
№88 2015г Десн	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,5	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор, рецеп 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без сливочного масла, суарен)	90	11,045	11,953	3,590	158
№302 2015г Десн	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор, рецеп 2004 г	НАПИТОК ИЗ ВИНОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,920	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	865	23,170	24,283	105,470	733
	Всего:	1375	38,253	40,207	182,389	1243
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3 2015г Десн	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сеельский)	25 10/10	6,940	8,160	11,350	147
№173 2015г Десн	КАША вязкая молочная из ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	6,349	6,796	28,223	201
№378 2015г Десн	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200 15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	560	15,229	15,736	77,385	514
ОБЕД						
№47 2015г Десн	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,934	3,051	9,105	68
№99 2015г Десн	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2,970	3,763	20,848	126
№ 268 2015г Десн	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без сливочного масла, суарен)	90	14,834	14,359	6,624	214
№ 510 2015г Десн	КАША ПЕРЛОВАЯ вязкая с маслом	150,5	3,086	2,787	21,693	124
№348 2015г Десн	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ СУШЕНЫХ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	755	24,258	24,380	106,028	737
	Всего:	1315	39,487	40,116	183,913	1251

2 недели

1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дел. 2015 г.	ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г. Дел.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173 2015г. Дел.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЕЗНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	5,983	7,613	52,586	302
№376 Дел. 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,113	16,134	75,696	507
ОБЕД						
№ 338 Дел. 2015 г.	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45 2015г. Дел.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(без маринада, без сахара, уксуса)	60	0,931	3,051	9,105	68
№96 2015г. Дел.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,385	16,925	98
№ 464 Сбор. рецепт 2004 г.	ТРЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (варенье, без пшеничной муки, хлеба, сушено)	90	11,045	11,953	1,590	158
№136 2015г. Дел.	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	5,105	4,800	36,5	209
№ 631 Сбор. рецепт 2004 г.	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	22,056	23,119	108,900	731
	Всего:	1370	37,169	39,262	184,596	1238
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дел. 2015 г.	ФРУКТ(манго)	120	0,480	0,480	11,760	53
15 2015г. Дел.	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,296	0,4	83
№173 2015г. Дел.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150,5	6,703	8,788	33,069	238
№377 2015г. Дел.	ЧАЙ С ЛИМОННОМ без сахара	200	0,220	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	80,919	526
ОБЕД						
№52 2015г. Дел.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	27
№97 2015г. Дел.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200,110	4,270	4,620	20,083	137
№294 2015г. Дел.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сушено)	90	12,152	15,440	6,550	213
№302 2015г. Дел.	КАША ТРЕХНЕВНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	46,875	239
№ 700 Сбор. рецепт 2004 г.	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБВЫ без сахара	200	0,125	0,030	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	25,624	26,562	115,381	800
	Всего:	1260	40,707	42,486	196,300	1326
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дел. 2015 г.	ФРУКТ(яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№5 2015г. Дел.	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25,10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173 2015г. Дел.	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	6,349	6,796	28,525	201
№378 2015г. Дел.	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,920	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	545	15,459	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№ 338 Дел. 2015 г.	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	26,740	113
№ 49 Сбор. 2004г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,594	0,084	5,272	24
№98 2015г. Дел.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,385	1,908	10,320	66
№ 371 Сбор. 2004г.	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	13,264	16,157	0,295	208
№139 2015г. Дел.	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 705 Сбор. рецепт 2004 г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	23,945	27,516	99,922	697
	Всего:	1405	39,404	38,222	181,847	1228

4. ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дезн 2015 г	ФРУКТ (ананасов)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Дезн	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,300	0,080	97
№173/2015г Дезн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,953	7,613	42,781	263
№376/2015г Дезн	ЧАЙ (без сахара)	200	0,100	0,250	0,620	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	16,143	65,891	468
ОБЕД						
№45/2015г Дезн	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, уксус)	60	0,931	3,051	9,105	68
№99/2015г Дезн	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
Реш №265 Сбор 2015г Дезн	ПЕЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№348/2015г Дезн	КОМПОТ ИЗ УРОКА	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	710	25,096	26,904	99,808	739
	Всего:	1220	40,179	43,047	165,699	1207
5. ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дезн 2015 г	ФРУКТ (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дезн	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,250	6,266	0,4	83
№173/2015г Дезн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	258
№377/2015г Дезн	ЧАЙ С ЛИМОННОМ (без сахара)	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	80,919	526
ОБЕД						
№ 338 Дезн 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62/ Дезн 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРЕВОИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
№88/2015г Дезн	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№388/2015г Дезн	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,307	14,554	6,580	214
№ 510/2015г Дезн	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,086	2,787	21,691	124
№ 631 Сбор решен 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	865	22,986	24,272	95,600	745
	Всего:	1375	38,069	40,196	176,519	1271
6. ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дезн 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г Дезн	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г Дезн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г Дезн	ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	845	15,489	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№47/2015г Дезн	САЛАТ ИЗ КВАЦЕПОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г Дезн	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№ 268/2015г Дезн	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без панировки, уксус, без сахара)	90	14,831	14,359	6,624	214
№136/2015г Дезн	ОБЩИ ПРИУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 700 Сбор решен 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ (без сахара)	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	785	26,395	28,897	116,731	804
	Всего:	1300	41,854	41,603	198,656	1335