

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

10 декабря 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Пудинг творожный (без киселя) сах.диабет	100	17,39	6,45	14,16	187,66	0,06	0,38	38,35	1,15	135,25	193,92	23,4	0,8	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200/7	0,07		0,07	0,07		4,13	0,14	0,01		1,59			
Хлеб ржано-пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99	
Яблоки	120	0,50	0,50	11,80	26,40	0,04	12,00	6,00	0,20	19,00	13,20	10,80	2,60	
Итого		23,07	17,16	39,96	381,23	0,22	16,58	113,29	2,01	265,35	310,71	52,30	4,39	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03	31,11			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	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Рыба, тушенная в томатном соусе	50/25	18,13	5,73	4,44	142,69	0,14	3,88			57,42		71,5	1,21	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого		31,91	20,87	64,94	576,62	0,6	56,33	568,4	3,39	162,41	289,93	260,5	7,86	120,00

Начальник ОДЦП

 Исламова Н.А.



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

10 декабря 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	120	20,97	7,96	17,14	228,3	0,07	0,46	62,73	0,36	165,66	235,38	28,35	0,97	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200/7	0,07		0,07	0,07		4,13	0,14	0,01		1,59			
Хлеб ржано-пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99	
Яблоки	120	0,50	0,50	11,80	26,40	0,04	12,00	6,00	0,20	19,00	13,20	10,80	2,60	
Итого		26,65	18,67	42,94	421,87	0,23	16,66	137,67	1,22	295,76	352,17	57,25	4,56	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,56	4,17	6,01	69,26	0,03	39,1			45,82		15,28	1	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томатном соусе	50/25	18,13	5,73	4,44	142,69	0,14	3,88			57,42		71,5	1,21	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37				21,65		171,6	5,78	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2				0,85	14,5	65	21	1,5
Итого		36,29	22,73	88,91	705,78	0,8	64,32	544,5	3,28	182,17	114,66	301,5	10,21	130,00

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.

