

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

25 января 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг					цена
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03	31,11	242,03	1,44	37,99	27,68	15,54	0,51	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша Артек вязкая с маслом	130/4	3,61	3,29	22,31	133,37	0,1		18	0,59	16,54	90,9	19,65	1,56	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	30/10	2,48	7,55	13,93	132,1	0,12		45	0,61	11,1	42	12,6	0,92	
Итого за прием		17,48	25,46	44,33	476,5	0,31	35,10	329	2,75	102,3	183	61,1	3,76	
Обед с 7-11 лет														
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	
Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15	
Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за день		21,29	22,82	43,32	464,72	0,26	24,64	754,7	3,72	95,38	336,89	68,74	4,36	120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

25 января 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг				цена	
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
Завтрак с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03	31,11	242,03	1,44	37,99	27,68	15,54	0,51	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	6,14	6,4	44,75	261,46	0,1	0,27	35	0,74	103,38	165,0	31,99	1,86	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	30/10	2,48	7,55	13,93	132,1	0,12		45	0,61	11,1	42	12,6	0,92	
Итого за прием		20,01	28,57	66,77	604,6	0,34	35,37	346	2,90	189,2	257	73,4	4,06	
Обед с 12-18 лет														
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	
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,6	213,38	0,46	29,03	168,67	23,79	2,39	
Каша перловая вязкая с маслом	130/4	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		23	0,42	16,80	109,06	13,50	0,63	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за прием		23,29	25,07	46,61	506,17	0,27	24,69	780,47	3,83	100,11	367,93	72,84	4,68	130,00

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.

