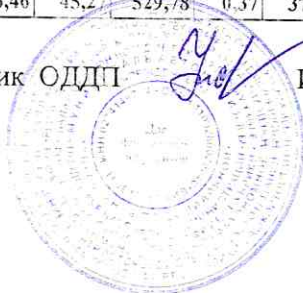


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

01 марта 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		17,32	16,96	41,31	387,48	0,32	9,05	162,65	2,77	45,73	257,79	101,06	6,51	
Обед с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54	
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	
Напиток лимонный (б/сах)	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		27,65	26,46	45,27	529,78	0,37	37,14	534,19	4,04	98,43	348,18	77,46	4,74	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

01 марта 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды , г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						Р	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат- пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,4	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	27,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		19,46	19,61	44,33	431,27	0,35	9,20	187,25	3,08	49,36	288,99	113,40	7,08	
Обед с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	0,12	4,80	121,0	1,15	24,50	191,55	26,3	1,71	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
Напиток лимонный (б/сах)	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		30,42	29,41	49,02	582,16	0,39	37,62	550,79	4,32	103,62	381,42	83,12	5,15	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

