

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

22 марта 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
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Салат Мазайка (без картофеля)	60	0,79	5,08	3,84	64,66	0,03	3,01	620,36	2,34	18,08	20,75	15,28	0,34	
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		16,89	27,46	44,16	491,1	0,31	7,00	707	3,65	82,4	176	60,8	3,59	
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)

22 марта 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	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
Завтрак с 12-18 лет														
Салат Мазайка (без картофеля)	80	1,05	6,8	5,1	86,45	0,03	4,01			24,05		20,32	0,46	
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		19,68	32,29	67,86	640,9	0,34	8,27	104	1,46	175,2	229	78,2	4,01	
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	150/5	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 ОДДП

Исламова Н.А.

