

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ при заболевании сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, манной крупы, макаронных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока.

№ рецепта	I день (понедельник)	Завтрак	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
108*	раз	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
	раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
	раз	Чай без сахара	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				11,22	15,24	51,87	392,22	0,10	1,49	276,23	1,53
		Обед									
215/1	раз	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
	табл	Пшеница из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
129	раз	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,72
		Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
	раз	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				23,61	28,81	82,29	758,14	0,34	9,84	180,13	11,75
		Полдник									
124*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
		Ужин									
раз		Тфтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
199		Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз		Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,13	0,04	0,92	55,70	0,88
		Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
		итого за день		43,44	50,28	166,71	1368,27	0,53	11,78	654,78	14,49

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430524

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025