

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

08 октября 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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Пудинг творожный (без киселя) сах.диабет	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,5			51,51		20,76	0,33	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200									5,4		6	0,87	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03								
Итого		27,97	20,87	53,36	516,71	0,4	66,70	567,7	2,72	168,69	147,42	195,6	5,67	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

08 октября 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)	110	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,5			62,69		25,06	0,85	
Суп с мелкошинкован ными овощами (без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		28,39	21,90	55,54	536,58	0,4	76,75	567,7	2,72	179,87	147,42	199,9	6,19	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

