

ДИАБЕТ

Школа

Отд./корп

День

19/09/2022

1-4 кл

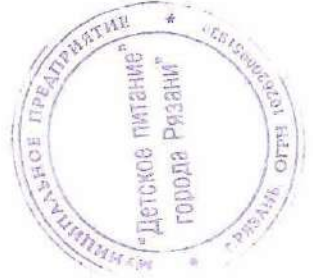
Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Подгарнировка из зеленого горошка	20		0,62	0,04	1,3	8	0,1
			Омлет белковый паровой	50		4,86	2,21	1,07	43,48	0,08
	напиток		Каша овсяная молочная	160		4,76	6,64	22,82	170,42	1,8
			Какао на молоке (сироп стевии)	180		3,58	2,85	14,71	100,06	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	0,9
Полдник					88,33					
			Фрукт свежий	140		0,4	0,3	10,3	47	0,80
			Напиток из плодов шиповника СД	200		0,54	0,2	7,73	45,44	0,5
Обед					8,19					
	Закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,76	3,12	2,73	42,71	0,2
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,72	5,2	7,65	84,85	0,7
	2 блюдо		Печень тушенная в томатном соусе	50/50		13,5	8,7	8,8	168	0,6
			Гречка отварная	150		3,1	0,62	25,27	119,35	2,5
			Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180		0,33	0,02	8,86	37,95	0,8
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1	0,25	11	52	0,9
					88,33					



ДИАБЕТ

Школа - Отд./корп [ ] День 20/09/2022 1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Котлета Морячок	100		10,4	7,25	8,96	143,23	0,7
			Каша пшеничная рассыпчатая	150		3,67	4,02	22,67	141,62	1,8
		напиток	Чай с шиповником (сироп стевии)	180		0,3	0,06	1,52	10,04	0,1
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,2	11	52	0,9
Полдник					88,33					
			Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	25\10		1,1	10,2	11,2	150	0,90
			Кофейный напиток с молоком без сахара	200		2,74	1,38	4,44	41,46	0,3
Обед	Закуска		Подгарнировка из свежих помидор	60		0,51	2,06	1,51	27,76	0,2
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	190/10		1,65	5,14	7,96	85,35	1
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		25,4	8,44	2,45	187	0,2
			Картофель отварной	150		3,1	0,62	25,27	119,35	2,5
			Напиток витаминный (сироп стевии)	180		0,4	0,13	8,37	39,55	0,7
		хлеб		Хлеб ржаной	25		0,6	0,2	8,92	42
					88,33					



*[Handwritten signature]*

ДИАБЕТ

Школа

Отд./корп.

День

21/09/2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Запеканка из творога с соусом ягодным	120/30		0,8	8,93	12,19	220,83	1
			Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180		2,74	1,38	4,44	41,46	0,3
	напиток		Хлеб ржано-пшеничный	25		1	0,25	11	52	0,9
Полдник					88,33					
			Йогурт фруктовый	100		4,8	1,8	17,16	108	1,40
			Фрукт свежий	140		0,7	0,56	13,72	65,8	1
Обед					8,19					
	Закуска		Салат из б/к капусты с морковью	60		1,04	5,1	3,24	63,36	0,25
	1 блюдо		Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200		3,82	5,28	13,36	116,76	0,2
	2 блюдо		Ежики из говядины	100		11,4	7,19	5,27	131,84	0,4
			Рагу овощное	150		3,07	5,42	17,94	133,98	1,4
			Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180		0,33	0,02	8,86	37,95	0,6
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1	0,25	11	52	0,9
					88,33					



ДИАБЕТ

Школа

-

Отд./корп

День 22/09/2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Подгарнировка из свежих помидоров	20		0,22	0,04	0,76	4,8	1
			Биточек куриный	100		12,9	4,92	7	123,62	0,3
	напиток		Каша гречневая рассыпчатая	150		7,81	2,05	35,4	190,96	0,9
			Чай с лимоном (сироп стевии)	180		0,7	0,03	0,25	3,56	0,02
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	
Полдник					88,33					
			Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	25/10		1,12	10,3	11,2	150	1,40
			Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	200		0,48	0,2	6,77	39,76	1
Обед	Закуска		Подгарнировка из свежих помидоров	60		0,76	3,12	2,73	42,71	0,25
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200		6,96	3,63	15,43	156,81	0,2
	2 блюдо		Рагу из овощей со свиной	240		20,1	23,5	17,57	367,58	0,4
			Компот из ягод с/м (сироп стевии)	180		0,16	0,04	2,13	10,4	1,4
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,8	0,2	11,4	50	0,3
					88,33					



ДИАБЕТ

Школа - Отд./корп 23/09/2022 День 1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак			Биточек из индейки	100		14	21	16	319	1,3
			Подгарнировка из свежих огурцов	20		0,3	0,04	0,88	5	0,07
	напиток		Каша пшеничная рассыпчатая	150		6,97	5,44	31,47	202,45	2,5
			Кофейный напиток с молоком без сахара	180		2,74	1,38	4,44	41,46	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный	25		1	0,25	11	52	0,9
					88,33					
Полдник			Фрукт свежий	140		3,75	6,25	35,25	212,5	2,60
			Чай с лимоном (сироп стевии)	200		0,25	0,03	0,25	3,56	0,02
					8,19					
Обед	Закуска		Салат из квашеной капусты	60		1,08	2,06	1,8	31,78	0,1
	1 блюдо		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200		6,96	3,63	15,43	123,19	1,2
	2 блюдо		Филе куриное, тушеное в томатном соусе	50/50		14,3	10,2	1,92	156,98	0,1
			Брокколи на пару	150		4,93	2,7	7,04	70,78	0,3
			Напиток из шиповника(сироп стевии)	180		0,48	0,2	6,77	39,76	0,4
	хлеб		Хлеб ржаной	25		2	0,5	22	110	1,8
					88,33					

