

ДИАБЕТ

Школа -

Отд./корп

День

19/09/2022

5-11 кл

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Поджаренная из зеленого горошка	30		0,7	0,06	1,95	12	0,1
			Омлет белковый паровой	50		4,86	2,21	1,07	43,48	0,08
	напиток		Каша овсяная молочная	200		0,8	3	22,21	139,94	1,8
			Какао на молоке (сироп стевии)	200		0,9	1,94	4,69	51,61	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	0,9
					88,33					
Полдник			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
					8,19					
Обед	Закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	100		1,01	5,15	3,82	66,98	0,2
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250		2,08	6,3	9,44	102,97	0,7
	2 блюдо		Печень тушеная в томатном соусе	50/50		13,5	8,7	8,8	168	0,6
			Гречка отварная	180		3,7	0,74	30,16	142,45	2,5
			Компот из свежих яблок(сироп стевии)	200		0,37	0,02	10,04	43,01	0,8
			Хлеб ржаной	50		2	0,5	22	114	1,8
					88,33					



[Handwritten signature]

ДИАБЕТ

Школа _____ Отд./корп _____ День 20/09/2022 5-11 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	180		3,67	4,02	22,67	141,62	1,8
	напиток		Чай с шиповником (сироп стевии)	200		0,3	0,06	1,52	10,04	0,1
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,2	11	52	0,9
					88,33					
Полдник			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
					8,19					
Обед	Закуска		Подгарнировка из свежих помидор	100		0,85	3,11	2,48	43,09	0,2
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10		1,7	6,68	12,92	120,52	1
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		25,4	8,44	2,45	187	0,2
			Картофель отварной	180		3,7	0,74	30,16	142,45	2,5
			Напиток витаминный (сироп стевии)	200		0,5	0,15	9,57	45,2	0,7
			Хлеб ржаной	50		1,96	0,4	17,92	84	1,4
					88,33					



ДИАБЕТ

Школа -

Отд./корп

День 21/09/2022

5-11 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Запеканка из творога с соусом ягодным	200		23,9	16,1	37,2	396,11	1
			Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200		3,04	1,54	4,94	46,15	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	100		1,73	7,2	5,41	93,61	0,25
	1 блюдо		Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250		4,02	6,98	17,02	147,69	0,2
	2 блюдо		Ежики из говядины	100		11,4	7,19	5,27	131,84	0,4
			Рагу овощное	180		3,72	6,54	23,42	168,81	1,4
			Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200		0,37	0,02	10,04	43,01	0,6
			Хлеб ржаной	50		2	0,5	22	114	1
					88,33					



[Handwritten signature]

