

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



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Е	Ca	P	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	120	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	60	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	50/25	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														
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87		
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.