

Стол 9 Акиншин Матвей Сергеевич 03.01.2012 г.р.									
2 неделя									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5 (без сахара)	2,3	Запеканка из творога, сметана 150/10	1,3	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 150/5 (без сахара)	2,2	Омлет паровой с мясом 100 /5 (бедро б/к) 150	0,3	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5 (без сахара)	2,3
Йогурт 100	0,15	Яйцо вареное 40	0	Буженина порц 30(собственного приготовления) или Сыр порц 20	0	Огурец свежий 60 или	0,15	Сыр порционно 20	0
Сыр порционно 20	0	Яблоко печеное 100	1,1	Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7	Икра кабачковая 60	0,36	Яблоко печеное 100	1,1
Чай (без сахара) 200	0	Какао с молоком 200 (без сахара)	0,6	Чай (без сахара) 200	0	Чай с лимоном 200 /7 (без сахара)	0	Чай (без сахара) 200	0
Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7					Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7		
				Яблоко 150 (с собой, целиком)		Молоко пак 200 (с собой)	0,9		
Итого: ХЕ за завтрак	3,2		3,0		2,9		2,4		3,4
обед									
Салат из свеклы запеченой 60	0,5	Салат из капусты б/к 60	0,54	Салат из капусты б/к с морковью 60	0,6	Салат из запеченой свеклы 60	0,49	Салат с красной консе.фасолью 60	0,8
Суп картофельный с горохом 200	1,4	Свекольник , сметана 200/10	1,2	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	0,88	Суп из овощей 200	0,6	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	0,6
Каша перловая рассыпчатая 100	2,1	Котлета Особая 100	1	Наггетсы куриные 80	0,3	Котлеты "Нежные" 100	0,4	Цыплята запеченные 100	0
Птица отварная 100	0	Каша гречневая рассыпчатая 100	2,5	Капуста тушеная 150	1,35	Каша пшеничная рассыпчатая 100	2,5	Пюре картофельное постное 150	1,41
Чай с лимоном 200 /7 (без сахара)	0	Чай (без сахара) 200	0	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	0,4	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	0,9	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	0,4
				Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7			Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7
						Яблоко 150 (с собой, целиком)			
Итого: ХЕ за обед	4		4,04		4,23		4,89		3,91
Полдник									
Драники картофельные со сметаной 100/10	1,93	Омлет натуральный 150	0,2	Салат из капусты б/к 100	0,8	Суфле куриное, запеченное со сметаной 150	0,45	Салат из моркови 100	1,1
Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	0,4	Огурец свежий 30	0,07	Птица отварная 50	0	Сыр 20	0	Мясо отварное 50	0
		Чай (без сахара) 200	0	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	0,90	Кисель ягодный 200	1	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный 20	0,7						
Итого: Углеводов за полдник	2,33		0,97		1,70		1,45		1,5
(при наличии полдника в школе)									

Исключить из питания сахар, в том числе из напитков

Исключить из питания: хлеб белый, крупу рис, крупу манную,крупу овсяную и овсяные хлопья, соки фруктовые, бананы, виноград, огурцы, помидоры свежие и соленые

Макаронные изделия ограничено, не переваривать

Строго следить за выходом блюд и давать в соответствии с меню, в связи с расчетом меню под инъекции инсулина по рекомендации врача