

Индивидуальное десятидневное меню

Исключить: жирные мясо, жирную рыбу, сдоба, мороженое, шоколад, субпродукты.

1 неделя

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

Завтрак

Картофель отварной	150	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	Каша молочная "Дружба", без сахара	200	Запеканка творожно-рисовая, без сахара, без сгущенного молока	150	Омлет паровой с мясом (филе куриное)	150/5
Птица отварная	50	Огурец свежий	30	Хлеб ржано - пшеничный	40	Масло сливочное порц	10	Огурец свежий	30
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Сыр порционный	20	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	40
Чай без сахара	200	Чай витаминный с плодами шиповника, без сахара	200	Какао с молоком, без сахара	200	Чай без сахара	200	Чай (без сахара)	200
Помидор свежий	40	Фрукт	200			Молоко (пак)	200	Фрукт (яблоко)	200
	470		550		465		590		625

Обед

Огурец свежий	60	Салат из свеклы	60	Огурец свежий	60	Салат из моркови с зеленым горошком	60	Огурец свежий	60
Суп картофельный с гречневой крупой, цыпленком	200/10	Рассольник петербургский с перловой крупой	200	Свекольник со сметаной	210	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	Солянка школьная	200
Плов	150	Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	Фрикадельки мясные с соусом	90	Котлеты "Нежные"	90	Тефтели морская фантазия	90
Напиток витаминный из яблок и шиповника (без сахара)	200	Картофель, тушеный с овощами	15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	Пюре картофельное	150
Хлеб пшеничный	40	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	Компот из фруктов и ягод с/м без сахара	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника, без сахара	200	Напиток каркаде без сахара	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	700		615		750		750		740

Индивидуальное десятидневное меню									
2 неделя									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак									
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным ,без сахара	200/5	Пудинг мясной	90	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным,без сахара	200/5	Лапшевник с мясом	150	Каша Боярская молочная ,без изюма,без сахара	150
Яйцо отварное	40	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Хлеб пшеничный	20	Огурец свежий	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Масло сливочное	10	Хлеб пшеничный	30	Сыр порционный	20
Чай без сахара	200	Чай витаминный с плодами шиповника,без сахара	200	Фрукт	100	Чай без сахара с лимоном	200/7	Фрукт	100
Сыр порционнно	20			Чай без сахара	200	Молоко пакетированное	200	Какао с молоком без сахара	200
	495		460		535		617		500
Обед									
Огурец свежий	60	Огурец свежий	60	Салат из свеклы	60	Огурец свежий	60	Огурец свежий	60
Суп картофельный с рисовой крупой ,цыпленком	200/10	Борщ с капустой и картофелем ,со сметаной	200/10	Суп картофельный с гречневой крупой ,цыпленком	200\10	Суп картофельный с горохом,цыпленком и сухариками	200/10/15	Свекольник со сметаной	200/10
Гуляш	90	Биточки школьные	90	Котлеты рыбные "Любительские"	90	Тефтели мясные с соусом	90	Наггетсы куриные	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Рагу из овощей	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Пюре картофельное	150
Компот из свежих плодов (яблок),без сахара	200	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника ,без сахара	200	Компот из фруктов и ягод с/м ,без сахара	200	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	750		750		750		765		750

Диагноз : Сахарный диабет 1 тип.

Рекомендуется употреблять белково-отрубной, пшеничный и ржаной хлеб, супы на овощном отваре, рыбу, птицу и мясо нежирных сортов, молоко, сыр, обезжиренный творог, кисломолочные продукты, крупы (гречневую, овсяную, перловую, пшеничную-в супы), овощи и фрукты в любом количестве. Фрукты во второй половине дня ,ограничено,предпочтительно в запеченном виде (яблоко).

Полностью исключаются сдобные мучные изделия, жирные и крепкие бульоны, солёная рыба, колбасы, маринованные блюда, манная крупа и макаронные изделия, инжир, изюм, бананы, финики. Еда подаётся в отварном или запечённом виде. Жареные блюда ограничиваются.Напитки и блюда готовить без добавления сахара.