

МАУ " Центр детского и диетического питания"

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

01 октября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	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	150	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 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью (б/сах)	60	1,38	3,08	4,01	50	0,03	31,1			37,99		15,54	0,51	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	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 (филе минтая) без сахара (сах.диабет) 90/45	90/45	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		27,51	19,85	48,03	484,03	0,4	56,33	567,7	2,72	155,17	147,42	190,3	5,85	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

МАУ " Центр детского и диетического питания"

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

01 октября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	120	20,97	7,96	17,14	228,30	0,07	0,46	62,73	0,4	165,66	235,38	28,35	0,97	
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	150	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 12-18 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью (б/сах)	80	1,38	3,08	4,01	50	0,03	31,1			37,99		15,54	0,51	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами (без картофеля) со сметаной	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 (филе минтая) без сахара (сах.диабет) 90/45	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	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 т		27,51	19,85	48,03	484,03	0,4	56,33	567,7	2,72	155,17	147,42	190,3	5,85	130,00

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

