

Примерное меню для ребёнка с сахарным диабетом

Понедельник

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюда в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Щи из свежей капусты	150
		мясо отварное	80
		греча	50
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Каша пшенная	100
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Вторник

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Борщ со свежей капустой	150
		Мясо тушенное	80
		Рис отварной	50
		хлеб ржаной	25
		компот из изюма без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Запеканка из творога	150
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Среда

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		суп крестьянский с крупой	150
		котлета из рыбы	75
		Рис	80
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Омлет с кашей	100
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Четверг

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюد в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Суп картофельный с рыбой	150
		Плов из отварной говядины	150
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	сырники из творога	150
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Пятница

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Рассольник	150
		Пудинг из говядины	75
		Греча	50
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Макароны с сыром	100
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Понедельник

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		суп картофельный с бобовыми	150
		Запеканка картофельная	100
		хлеб ржаной	25
		компот из свежих яблок без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	200
3 ед	Ужин		
	17:00	Запеканка из творога	150
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Вторник

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Суп картофельный с фрикадельками	150
		Биточки рыбные без панировки	75
		рис припущенный	50
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	омлет натуральный	80
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Среда

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Свекольник	150
		Голубцы ленивые	100
		Картофельное пюре	100
		хлеб ржаной	25
		компот из сухофруктов без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Суп молочный с макаронными изделиями	100
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Четверг

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Суп картофельный с рыбой	150
		мясо отварное	80
		Макароны отварные	50
		хлеб ржаной	25
		компот из изюма без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин		
	17:00	Омлет натуральный	100
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200

Пятница

индивидуальное меню

	Завтрак		Выход блюдов в граммах
	8:10	Питание на дому	
	Завтрак II		
	10:00	Яблоко	100
4 ед	Обед		
	11:40		
		Суп картофельный с клецками	150
		Котлета из курицы	75
		Рис	50
		хлеб ржаной	25
		компот из свежих яблок без сахара	150
	Полдник	яблоко	100
		чай без сахара	100
3 ед	Ужин	Сырники из творога	150
	17:00		
		Хлеб пшеничный	20
		Чай (без сахара)	200