



МЕНЮ

с заменами для больных сахарным диабетом **

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ 70	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА 250
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200				ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ 200	ГРУША СВЕЖАЯ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ГРУША 150	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200		СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ 50/30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ 50/30	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ 50/25/25
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ 300/25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300/25	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ 300/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	СУП ОВОЩНОЙ С ЯЙЦОМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 300/40
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 125	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ 120/30	ПТИЦА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 125/50	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 160	ГРЕЧНЕВАЯ КАША 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА

ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	
Полдник						
МОЛОКО 200 (ЧАЙ БЕЗ САХАРА)	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО 200 (ЧАЙ БЕЗ САХАРА)	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ГРУША СВЕЖАЯ
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ 50/30	ТВОРОЖОК БЕЗ САХАРА 200	СОСИСКА С ХЛЕБОМ РЖАНЫМ 80	ТВОРОЖОК БЕЗ САХАРА 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 50		
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50/20	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50/20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200/80	СУФЛЕ ИЗ МЯСА 120	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 350/15	МЯСО ТУШЕНОЕ 70/50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 110
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ 185/15/7	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 70

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ 70	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ САХАРА 220	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА 220	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА 250
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200				ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ 200	ГРУША СВЕЖАЯ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ГРУША СВЕЖАЯ 150	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200		СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ 50/30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ 50/30	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ 50/25/25
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 100	СЕЛЬДЬ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ/КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 50/50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ 300/35/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 100	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ 300/25	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 300/25
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 130/30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300/25	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПОД СОУСОМ ТОМАТНЫМ 120/30	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 130	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ ОВОЩНЫМ С ТОМАТОМ 120/30	ПТИЦА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 125/50	

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 120	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 160	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70					
Полдник						
МОЛОКО 200 (ЧАЙ БЕЗ САХАРА)	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО 200 (ЧАЙ БЕЗ САХАРА)	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	ГРУША СВЕЖАЯ
ХЛЕБ РЖАНОЙ С КОЛБАСОЙ 50/30	ТВОРОЖОК БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ С ВЕТЧИНОЙ 50/30	ТВОРОЖОК БЕЗ САХАРА 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ САХАРА 50		
Ужин						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100
АЗУ 200/80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/50	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА (ПАРОВЫЕ) ПОД СОУСОМ СМЕТАННЫМ 120/30	ГРЕЧА, ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 250	СЕЛЬДЬ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 110
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БИГУС) 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ 185/15/7	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 55/50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/10
				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 70/10		

**Также в меню учитываются рекомендации лечащего врача.