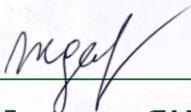
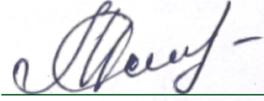


УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Парус»


_____ Е.А.Жданова
« 1 » _____ января _____ 2025 г

10-дневное циклическое меню

Программа «Сахарный диабет»
Зима

Медицинская сестра
диетическая  _____ Мацогор Т.В.

Согласовано:
Заместитель генерального
директора — главный врач  _____ Митьковская Т.Г.

День 1

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Яйцо отварное с гарниром 80 гр.
5. Каша гречневая молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Яблоко запеченное со сметаной 200 гр.
2. Слайсы 1 шт.
3. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Фасолевый с печенью» 100 гр.
3. Борщ (без пампушек) 250 гр.
4. Рыба в сметанном соусе (минтай) 125 гр.
5. Овощи гриль 150 гр.
6. Напиток из кураги (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Нарезка из свежих огурцов 100 гр.
3. Курица отварная 120 гр.
4. Овощи на пару 120 гр.
5. Компот из клубники (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Хлебцы 2 шт.

День 2

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Творог со сметаной 100/20 гр.
5. Каша кукурузная молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Тыква запеченная со сметаной 100/20 гр.
2. Хлебцы 2 шт.
3. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, лук, раст масло) 100 гр.
3. Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.
4. Гарнир гречневый 150 гр.
5. Шницель натуральный рубленый 100 гр.
6. Компот из сухофруктов (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Ракост» (капуста, морковь, яблоко) 100 гр.
3. Печень по-строгановски (тушеная в сметане с луком) 100 гр.
4. Гороховое пюре 120 гр.
5. Отвар шиповника (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Слайсы 1 шт.

День 3

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Омлет натуральный 100 гр.
5. Каша ячневая молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Творог со сметаной 100/20 гр.
2. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Нарезка из свежих огурцов 100 гр.
3. Суп куриный овощной 250 гр.
4. Говядина тушеная с черносливом 175 гр.
5. Фасоль отварная 80 гр.
6. Компот из вишни (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Коктейль овощной» (цветная капуста, огурец, помидор, зел. горошек) 100 гр.
3. Зразы из кур с овощами 120 гр.
4. Капуста тушеная 150 гр.
5. Компот из брусники (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Гренки из ржаного хлеба 30 гр.

День 4

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Сырники со сметаной 100 гр.
5. Каша геркулесовая молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Яблоко запеченное с грецким орехом 250 гр.
2. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат из морской капусты (морская капуста, морковь, лук, яйцо) 100 гр.
3. Свекольник со сметаной 250 гр.
4. Рыба в сетке из сыра 140 гр.
5. Соте из овощей (овощная смесь) 150 гр.
6. Компот из облепихи (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Белоснежка» (капуста, морковь, кукуруза) 100 гр.
3. Говядина по-домашнему 130 гр.
4. Гарнир гречневый 150 гр.
5. Отвар шиповника (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Слайсы 1 шт.

День 5

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Яйцо отварное с гарниром 85 гр.
5. Творог со сметаной 120 гр.
6. Каша пшеничная молочная 250 гр.
7. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Омлет с зеленым горошком 100 гр.
2. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат из свежей капусты с помидорами 100 гр.
3. Суп «Волна» 250 гр.
4. Антрекот отварной (говядина) 110 гр.
5. Овощи запеченные 150 гр.
6. Напиток из смородины (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Ноктюрн» (морковь, яблоко, сыр, кукуруза, чеснок) 100 гр.
3. Гуляш порционный из говядины 100 гр.
4. Фасоль стручковая с овощами 120 гр.
5. Компот из кураги (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Орехи грецкие 50 гр.

День 6

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Омлет с колбасой 120 гр.
5. Каша кукурузная молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Запеканка из капусты со сметаной 100/20 гр.
2. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Бостон» 120 гр.
(говядина, яйцо, огурец, сыр)
3. Суп с фрикадельками 250 гр.
4. Голубцы с говядиной 250 гр.
5. Компот витаминный 200 гр.
(без сахара)

Полдник

1. Десерт для диабетиков 100 гр.
(с сахарозаменителем)
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт 200 гр.
(кроме банана)

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Винегрет» 100 гр.
3. Рыба под сливочно-лимонным соусом 100/20 гр.
4. Капуста цветная тушеная с овощами 150 гр.
5. Напиток из шиповника 200 гр.
(без сахара)

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Хлебцы 2 шт.

День 7

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Запеканка творожная со сметаной 120/20 гр.
5. Каша молочная геркулесовая 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Груша запеченная с брусникой 200 гр.
2. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Леди» со сметанным соусом 110 гр.
(капуста, ветчина, кукуруза)
3. Суп гороховый 250 гр.
4. Гарнир «Аппетитная капуста» 120 гр.
(брокколи, сыр, сметана)
5. Курица «Хрустяшка» 120 гр.
6. Напиток из жимолости 200 гр.
(без сахара)

Полдник

1. Десерт для диабетиков 100 гр.
(с сахарозаменителем)
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт 200 гр.
(кроме банана)

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Дамский каприз» 100 гр.
(филе куриное, сыр, орехи, яйцо, ананас)
3. Шницель натуральный рубленый 100 гр.
4. Гарнир гречневый 110 гр.
5. Напиток из шиповника 200 гр.
(без сахара)

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Слайсы 1 шт.

День 8

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Омлет натуральный 100 гр.
5. Каша пшенная молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Сосиска молочная отварная 60 гр.
2. Хлебцы 2 шт.
3. Чай 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Греческий» 100 гр.
3. Уха из красной рыбы 250 гр.
4. Рыба в сетке из сыра 140 гр.
5. Капуста тушеная 150 гр.
6. Компот из смородины (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Приз» из морской капусты (морская капуста, яйцо, лук, морковь) 100 гр.
3. Куриная грудка в соевом соусе 110 гр.
4. Фасоль отварная 120 гр.
5. Напиток из одлепихи (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Крекер 30 гр.

День 9

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Творог со сметаной 100/20 гр.
5. Каша пшеничная молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Котлета морковная со сметаной 100/20 гр.
2. Слайсы 1 шт.
3. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Нарезка из свежих помидоров 100 гр.
3. Борщ «Сибирский» с фасолью 250 гр.
4. Окорочка запеченные с чесноком 100 гр.
5. Гороховое пюре 150 гр.
6. Компот из кураги (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Пикантный» (куриная грудка, яблоки, сыр, орехи) 100 гр.
3. Овощная смесь 120 гр.
4. Фрикадельки в соусе 110/20 гр.
5. Напиток из шиповника (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Слайсы 1 шт.

День 10

Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Яичница глазунья с сыром 90 гр.
5. Каша пшеничная молочная с тыквой 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

Второй завтрак

1. Творог со сметаной 100/20 гр.
2. Хлебцы 2 шт.
3. Чай с молоком 200 гр.

Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Белоснежка» (капуста, морковь, кукуруза, зелень) 100 гр.
3. Рыбный бульон с сухариками 250 гр.
4. Рыба тушеная с овощами 200 гр.
5. Гарнир гречневый 120 гр.
6. Компот витаминный (без сахара) 200 гр.

Полдник

1. Десерт для диабетиков (с сахарозаменителем) 100 гр.
2. Чай с лимоном 200 гр.
3. Фрукт (кроме банана) 200 гр.

Ужин

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Сельдь малосольная с луком 100 гр.
3. Шефтели в соусе 100 гр.
4. Фасоль стручковая с овощами 100 гр.
5. Напиток из клюквы (без сахара) 200 гр.

Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Орехи грецкие 50 гр.