



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Парус»

  
\_\_\_\_\_ Е.А.Жданова  
« 1 » \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г

# 10-дневное циклическое меню

Программа «Сахарный диабет»  
Лето

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. Яичница глазунья 80 гр.
5. Каша гречневая молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

## Второй завтрак

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

## Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Овощной микс» (огурец, помидор, перец, лук, зелень) 100 гр.
3. Суп грибной со сметаной 250 гр.
4. Рыба в сметанном соусе (камбала) 130 гр.
5. Фасоль отварная 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 брусники (без сахара) 200 гр.

## Второй ужин

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

### Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат из кальмаров (кальмары, лук, морковь, яйцо, кукуруза) 100 гр.
3. Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.
4. Гарнир гречневый 150 гр.
5. Литрекот из говядины отварной 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 из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, лук, раст масло) 100 гр.
3. Гуляш из говядины 100 гр.
4. Фасоль стручковая тушеная с овощами 120 гр.
5. Отвар шиповника (без сахара) 200 гр.

### Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Хлебцы 2 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. Салат «Ракост» 100 гр.  
(капуста, морковь, яблоко, сметана)
3. Рассольник «Петербургский» 250 гр.
4. Курица отварная 100 гр.
5. Капуста свежая тушеная 150 гр.
6. Компот 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 «Здоровье» 100 гр.  
(капуста, морковь, свекла, масло растительное)
3. Зразы из кур с овощами 120 гр.
4. Гарнир гречневый 100 гр.
5. Компот из смородины 200 гр.  
(без сахара)

### Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Печенье крекер 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 пшеничная 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. Печень по-строгановски (печень говяжья, лук, сметана) 100 гр.
5. Кабачки тушеные с помидорами 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. Бифштекс из говядины 120 гр.
4. Овощное рагу 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. Каша «Геркулес» молочная 250 гр.
6. 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 грибами 100 гр.
3. Суп «Волна» 250 гр.
4. Котлета по-домашнему 100 гр.
5. Соте из овощей с баклажанами 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 из печени «Деревенский» (печень, фасоль, яйцо, лук, морковь) 100 гр.
3. Овощи на пару 150 гр.
4. Камбала в сметане 120 гр.
5. Компот из кураги (без сахара) 200 гр.

## Второй ужин

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

## День 6

### Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Запеканка творожная 100 гр.
5. Каша гречневая 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. Рыба в сетке из сыра 140 гр.
4. Перловка с овощами 150 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. Шницель натуральный 100 гр.
4. Капуста цветная тушеная 150 гр.
5. Напиток из шиповника 200 гр.  
(без сахара)

### Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Печенье крекер 30 гр.

# День 7

## Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Омлет натуральный с зеленым горошком 100 гр.
5. Каша кукурузная молочная 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 «Барнаульский» со сметанным соусом (капуста, печень, яйцо) 100 гр.
3. Рыбный бульон с сухариками 250 гр.
4. Гарнир гречневый 120 гр.
5. Филе курицы под яблочной шапкой 110 гр.
6. Напиток из жимолости (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 «Дамский каприз» (филе куриное, сыр, орехи, яйцо, ананас) 100 гр.
3. Антрекот «Венский» (говядина, лук, зелень) 100 гр.
4. Кабачки тушеные с помидорами 150 гр.
5. Напиток из шиповника (без сахара) 200 гр.

## 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. Творог со сметаной 100/20 гр.
5. Каша ячневая молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

### Второй завтрак

1. Сосиска молочная отварная 60 гр.
2. Чай 200 гр.

### Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Салат «Греческий» 100 гр.
3. Щи из свежей капусты со сметаной 250 гр.
4. Паприкаш из говядины 110 гр.  
(говядина, лук, перец болгарский)
5. Аппетитная капуста 150 гр.  
(брокколи, сыр, сметана)
6. Компот из смородины 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 «Приз» из морской капусты 100 гр.  
(морская капуста, яйцо, лук, морковь)
3. Минтай в сметанном соусе 120 гр.
4. Перловка с овощами 120 гр.
5. Напиток из облепихи 200 гр.  
(без сахара)

### Второй ужин

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

## День 9

### Завтрак

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Масло сливочное 15 гр.
3. Сыр 30 гр.
4. Яйцо отварное с гарниром 100 гр.
5. Каша пшеничная молочная 250 гр.
6. Чай черный/зеленый 200 гр.

### Второй завтрак

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

### Обед

1. Хлеб ржаной вчерашней выпечки 60 гр.
2. Нарезка из свежих помидоров 100 гр.
3. Уха из красной рыбы 250 гр.
4. Курица запеченная с чесноком 100 гр.
5. Гарнир гречневый 150 гр.
6. Компот из клюквы 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 «Летний» 100 гр.  
(огурец, помидор, зелёный горошек,  
лук зелёный, сметана)
3. Фасоль стручковая с овощами 120 гр.
4. Говядина по-домашнему 120 гр.
5. Напиток из шиповника 200 гр.  
(без сахара)

### Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Хлебцы 2 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 пшенная 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. Салат «Белоснежка» 100 гр.  
(капуста, морковь, кукуруза, зелень)
3. Окрошка 250 гр.
4. Куриное филе в соевом соусе 100 гр.
5. Гарнир гречневый 120 гр.
6. 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 «Бостон» 100 гр.  
(говядина, яйцо, огурец, сыр, чеснок)
3. Бигус с говядиной 250 гр.
4. Напиток из клюквы 200 гр.  
(без сахара)

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр.
2. Печенье крекер 30 гр.