

Мемо ди. Чашки

ДИАБЕТ Отд./корп. День 03.02.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак			Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	50		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2
	гор. Блюдо		Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным СД	160		3,35	7,32	9,97	119,17	1,7
	напиток		Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,4
	фрукт		Фрукт свежий	140		0,56	0,56	13,72	62,16	1,3
					108,33 руб					
Полдник	гор. блюдо		Омлет с сыром	150		18,52	22,24	2,55	284,45	0,20
	напиток		Чай с лимоном	200		0,27	0,05	0,14	2,1	0,01
					40,26 руб					
Обед			Салат из белокочанной капусты с морковью СД	60		0,92	3,05	2,62	41,64	0,1
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200		5,63	5,24	15,42	131,32	1,5
	2 блюдо		Филе куриное тушенное в томатном соусе СД	100		14,13	10,55	1,35	158,86	0,2
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		8,73	5,9	39,46	245,91	3,9
	напиток		Чай с шиповником СД	200		0,3	0,09	1,52	8,12	0,1
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
					108,33 руб					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак			Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	50		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2
	гор. блюдо		Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным СД	200		4,14	8,2	12,45	140,2	2,1
	напиток		Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,4
	фрукт		Фрукт свежий	140		0,56	0,56	13,72	62,16	1,3
					108,33 руб					
Полдник	гор. блюдо		Омлет с сыром	150		18,52	22,24	2,55	284,45	0,20
	напиток		Чай с лимоном	200		0,27	0,05	0,14	2,1	0,01
					40,26 руб					
Обед			Салат из белокочанной капусты с морковью СД	100		1,43	5,1	4,35	68,96	0,2
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250		6,99	6,51	19,28	163,61	1,9
	2 блюдо		Филе куриное тушенное в томатном соусе СД	100		14,13	10,55	1,35	158,86	0,2
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		10,51	7,09	47,47	295,71	4,7
	напиток		Чай с шиповником СД	200		0,3	0,09	1,52	8,12	0,1
	хлеб		Хлеб ржаной	50		3,5	0,5	25,5	120	2,4
					108,33 руб					



Солсеева

ДИАБЕТ 1-4 КЛАСС День 04.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Полгарнировка из соленых огурцов	20		0,3	1,35	0,56	14,13	1,2
	гор. Блюдо		Мясо тушеное(говядина) СД	100		16	18,42	2,66	240,45	2,1
	гарнир		Каша перловая рассыпчатая	150		4,45	4,33	31,68	183,49	0,4
	напиток		Напиток кофейный на молоке СД	200		3,62	3,21	9,13	79,89	1,3
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
	кисломол		Кисломолочный продукт	100	108,33 руб	2,5	1,2	13,1	73	
Полдник			Сыр полутвердый	25		5,80	7,38		89,58	0,20
	яйцо		Яйцо вареное	48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
	напиток		Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,2
Обед			Салат из свеклы с изюмом	60		0,95	41,1	11,86	88,14	0,1
	1 блюдо		Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200		2,86	4,66	6,11	77,8	1,5
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	240		19,47	30,48	24,91	451,83	0,2
	напиток		Компот из кураги СД	200		1,04	0,06	10,2	45,5	3,9
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	0,1

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Полгарнировка из соленых огурцов	30		0,5	2,83	1,54	19,04	1,2
	гор. блюдо		Мясо тушеное(говядина) СД	100		16	18,42	2,66	240,45	2,1
	гарнир		Каша перловая рассыпчатая	180		4,45	4,33	31,68	183,49	0,4
	напиток		Напиток кофейный на молоке СД	200		3,62	3,21	9,13	79,89	1,3
	хлеб		Хлеб ржаной	50		3,5	0,5	25,5	120	2,5
	кисломол		Кисломолочный продукт	100	108,33 руб	2,5	1,2	13,1	73	1,3
Полдник			Сыр полутвердый	25		5,80	7,38		89,58	0,20
	яйцо		Яйцо вареное	48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
	хлеб		Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
	напиток		Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,2
Обед			Салат из свеклы с изюмом	100	40,26 руб	1,59	6,17	149,76	140,9	0,2
	1 блюдо		Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250		3,68	5,9	7,62	98,36	1,9
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	280		22,57	35,04	29	521,66	0,2
	напиток		Компот из кураги СД	200		1,04	0,06	10,2	45,5	4,7
	хлеб		Хлеб ржаной	50	108,33 руб	3,5	0,5	25,5	120	1,2



Солосолова Анна

ДИАБЕТ 1-4 КЛАСС Отд./корп 04.02.2025 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак			Подгариновка из соленых огурцов	20		0,3	1,35	0,56	14,13	1,2
			Мясо тушеное(говядина) СД	100		16	18,42	2,66	240,45	2,1
			Каша перловая рассыпчатая	150		4,45	4,33	31,68	183,49	0,4
			Напиток кофейный на молоке СД	200		3,62	3,21	9,13	79,89	1,3
			Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
Полдник			Кисломолочный продукт	100	108,33 руб	2,5	1,2	13,1	73	
			Сыр полутвердый	25		5,80	7,38		89,58	0,20
			Яйцо вареное	48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
			Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
			Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,2
Обед			Салат из свеклы с изюмом	60	40,26 руб	0,95	41,1	11,86	88,14	0,1
			Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200		2,86	4,66	6,11	77,8	1,5
			Жаркое по-домашнему	240		19,47	30,48	24,91	451,83	0,2
			Компот из кураги СД	200		1,04	0,06	10,2	45,5	3,9
			Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	0,1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак			Подгариновка из соленых огурцов	30		0,5	2,83	1,54	19,04	1,2
			Мясо тушеное(говядина) СД	100		16	18,42	2,66	240,45	2,1
			Каша перловая рассыпчатая	180		4,45	4,33	31,68	183,49	0,4
			Напиток кофейный на молоке СД	200		3,62	3,21	9,13	79,89	1,3
			Хлеб ржаной	50		3,5	0,5	25,5	120	2,5
Полдник			Кисломолочный продукт	100	108,33 руб	2,5	1,2	13,1	73	1,3
			Сыр полутвердый	25		5,80	7,38		89,58	0,20
			Яйцо вареное	48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
			Хлеб ржаной	25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
			Чай с молоком СД	200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,2
Обед			Салат из свеклы с изюмом	100	40,26 руб	1,59	6,17	149,76	140,9	0,2
			Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250		3,68	5,9	7,62	98,36	1,9
			Жаркое по-домашнему	280		22,57	35,04	29	521,66	0,2
			Компот из кураги СД	200		1,04	0,06	10,2	45,5	4,7
			Хлеб ржаной	50	108,33 руб	3,5	0,5	25,5	120	1,2



Солосолово

Отд./корп 05.02.2025 День

ДИАБЕТ

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	Блюдо								
			20		0,62	0,04	1,3	8,04	1,2
	гор. Блюдо		150		18,52	22,24	2,55	284,45	1,7
	напиток		200		3,64	3,45	4,59	63,96	0,4
	хлеб		25		1,75	0,25	12,75	60	1,3
Полдник	Фрукт свежий			108,33 руб	0,56	0,56	13,72	62,16	1,2
	гор. блюдо		150		18,91	13,19	11,48	240,27	0,20
	напиток		200		0,2	0,05	0,07	1,54	0,01
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД								
	Чай без сахара			40,26 руб					
Обед	Салат морковный			60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,1
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)			200	3,19	7,27	13,86	133,6	1,5
	1 блюдо		100		12,26	21,21	2,22	248,79	0,2
	2 блюдо		150		4,39	4,97	45,96	246,11	3,9
	гарнир		200		0,13	0,13	3,25	14,75	0,1
	напиток		25		1,75	0,25	12,75	60	
	Компот из свежих яблок с клюквой СД								
Хлеб ржаной			108,33 руб						

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	Блюдо								
			30		0,93	0,06	1,95	12,06	1,2
	гор. блюдо		200		24,74	29,97	3,42	382,34	2,1
	напиток		200		3,64	3,45	4,59	63,96	0,4
	хлеб		50		3,5	0,5	25,5	120	1,3
Полдник	Фрукт свежий			108,33 руб	0,56	0,56	13,72	62,16	2,5
	гор. блюдо		150		18,91	13,19	11,48	240,27	0,20
	напиток		200		0,2	0,05	0,07	1,54	0,01
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД								
	Чай без сахара			40,26 руб					
Обед	Салат морковный			100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,2
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)			250	4,09	9,26	17,35	169,14	1,9
	1 блюдо		100		12,26	21,21	2,22	248,79	0,2
	2 блюдо		180		4,39	4,97	45,96	246,11	4,7
	гарнир		200		0,13	0,13	3,25	14,75	1,2
	напиток		50		3,5	0,5	25,5	120	
	Компот из свежих яблок с клюквой СД								
Хлеб ржаной			108,33 руб						



ДИАБЕТ

1-4 КЛАСС

Отд./корп

День

06.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак	гор. Блюдо		40		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2
	напиток		240		6,82	6,16	37,05	230,95	1,7
	кисломол		200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,4
			100		2,50	1,20	13,10	73	1,3
Полдник	яйцо		25	108,33 руб	5,80	7,38		89,58	0,20
	хлеб		48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
	напиток		25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
			200		0,25	0,03	0,25	3,56	0,02
Обед	1 блюдо		60	40,26 руб	0,85	3,06	2,59	41,3	0,1
	2 блюдо		200		1,47	2,27	11,26	71,32	1,5
	гарнир		100		13,72	10,21	9,34	182,1	0,2
	напиток		150		4,4	0,48	27,4	131,52	3,9
	хлеб		200		0,18	0,06	1,58	7,58	0,1
			25		1,75	0,25	12,75	60	1,2

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE
Завтрак	гор. блюдо		40		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2
	напиток		280		7,62	11,84	51,24	342,03	2,1
	кисломол		200		1,70	1,65	2,42	31,34	0,4
			100		2,50	1,20	13,10	73,00	1,3
Полдник	яйцо		25	108,33 руб	5,80	7,38		89,58	0,20
	хлеб		48		6,10	5,52	0,34	75,41	0,01
	напиток		25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
			200		0,25	0,03	0,25	3,56	0,02
Обед	1 блюдо		100	40,26 руб	1,43	5,1	4,35	68,96	0,2
	2 блюдо		250		1,84	3,33	14,08	93,65	1,9
	гарнир		100		13,72	10,21	9,34	182,1	0,2
	напиток		180		4,4	0,48	27,4	131,52	4,7
	хлеб		200		0,18	0,06	1,58	7,58	1,2
			50		3,5	0,5	25,5	120	2,5



1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE	
Завтрак	Блюдо									
			50		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2	
	гор. Блюдо		150		18,91	13,19	11,48	240,27	1,7	
	напиток		200		3,64	3,45	4,59	63,96	0,4	
	фрукт		140	108,33 руб	0,56	0,56	13,72	62,16	1,3	
Полдник	гор. блюдо		150		7,10	6,59	30,31	208,92	0,20	
	кисломол		200		6,00	6,40	9,40	120,00	0,01	
Обед			60		0,5	2,05	1,5	27,41	0,1	
	Подгарнировка из соленых огурцов									
	1 блюдо		200		3,71	7,74	8,86	119,98	1,5	
	2 блюдо		100		14,22	16,33	8,8	239,06	0,2	
	гарнир		150		3,31	6,32	22,04	158,28	3,9	
напиток		200		0,46	0,15	9,13	39,7	0,1		
	хлеб		25	108,33 руб	1,75	0,25	12,75	60	1,2	
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД										
Ежики из говядины СД										
Пюре картофельное										
Напиток Витаминный(шиповник,изюм) СД										
Хлеб ржаной										

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	XE	
Завтрак	Блюдо									
			50		1,87	11,13	12,95	159,39	1,2	
	гор. блюдо		200		23,79	16,81	15,53	308,53	2,1	
	напиток		200		3,64	3,45	4,59	63,96	0,4	
	фрукт		140	108,33 руб	0,56	0,56	13,72	62,16	1,3	
Полдник	гор. блюдо		150		7,10	6,59	30,31	208,92	0,20	
	кисломол		200		6,00	6,40	9,40	120,00	0,01	
Обед			100		0,8	3,09	2,81	43,68	0,2	
	Подгарнировка из соленых огурцов									
	1 блюдо		250		4,58	9,7	11,19	150,37	1,9	
	2 блюдо		100		14,22	16,33	8,8	239,06	0,2	
	гарнир		180		3,98	7,31	26,52	187,83	4,7	
напиток		200		0,46	0,15	9,13	39,7	1,2		
	хлеб		50	108,33 руб	3,5	0,5	25,5	120	2,5	
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД										
Ежики из говядины СД										
Пюре картофельное										
Напиток Витаминный СД										
Хлеб ржаной										

