

**Примерное 10-дневное меню для больных детей сахарным диабетом  
МОУ «Новомичуринская СОШ № 2»**

**1 день**

**Завтрак**

1. ржаной хлеб (25 г)
2. гречневая каша (30 г)
3. вареное яйцо (40г.)
4. салат из овощей (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень )  
с растительным маслом(120 г/5г)
5. печенье "Крекер" или галетное (25 г)
6. сыр молочный не жирный (80 г)
7. чай без сахара (250 мл)
- 8.яблоко (свежее, печеное) (100 г)

**Обед**

1. ржаной хлеб (25 г)
2. борщ украинский (250 мл)
3. говяжья котлета на пару (70 г)
4. гречневая каша (30 г)
- 5.овощной салат (70 г\5г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

## 2 день

### Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. овсяная каша (100 г)
3. тушеное мясо курицы(60 г)
4. салат овощной: (морковь, яблоко, сельдерей, зелень) с растительным маслом (60 г/5г.)
5. печенье галетное (10 г)
6. чай с лимоном без сахара (250 мл)
7. твердый сыр низкокалорийный (30 г)

### Обед

1. ржаной хлеб (50 г)
2. суп с мясными фрикадельками (250 мл)
3. отварное говяжье мясо (60 г)
4. отварной картофель (100 г)
5. салат из столовой свеклы с чесноком и растительным маслом(60/5)
- 6.печенье галетное (25 г)
7. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

## 3 день

### Завтрак

- 1.ржаной хлеб (25 г)
2. тушеная рыба с овощами (60 г)
3. салат овощной с растительным маслом(капуста, огурцы,помидоры,лук,зелень) (60/5 г)
4. твердый сыр низкокалорийный (30 г)
- 5.напиток кофейный без сахара (250 мл)
- 6.банан (160 г)

### Обед

- 1.ржаной хлеб (25 г)
- 2.овощной суп (250 мл)
3. куриная печень тушеная с луком (50 г)
4. гречневая каша (50 г)
- 5.овощно-фруктовый салат (70 г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

## 4 день

### Завтрак

1. каша пшеничная (80г)
2. салат овощной с растительным маслом ( капуста,огурцы,помидоры, лук, зелень) (60 г)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. печенье галетное (25 г)
5. киви (30 г)
6. ржаной хлеб (25г.)

### Обед

- 1 ржаной хлеб (25 г)
2. суп рисовый (250 мл)
- 3.отварной вымоченный картофель (100 г)
4. куриное мясо, отваренное без кожи (30 г)
5. овощно-фруктовый салат (60 г)
- 6.печенье галетное (25 г)
- 7.чай с лимоном без сахара (250 мл)

## 5 день

### Завтрак

- 1.ржаной хлеб (25 г)
2. каша гречневая с маслом (100г.)
3. тушеная говяжья печень с луком ( 50г.)
4. салат овощной с растительным маслом ( капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60 г/5г.)
5. печенье галетное (25 г)
6. чай с лимоном без сахара (250 мл)
7. сыр молочный не жирный (80 г)

### Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. борщ украинский с 15% сметаной (250 мл/15г.)
3. отварное говяжье мясо (30 г)
4. отварная вермишель ( твердых сортов) (50 г)
5. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г/5г)
6. печеное яблоко (50 г)
- 7.обезжиренное молоко (250 мл)

## 6 день

### Завтрак

1. запеканка творожная со сметаной (150 г/30г.)
2. кофейный напиток без сахара (250 мл)
3. яблоко зеленое (100 г)

### Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. суп овощной (250 мл)
3. рыба тушеная с овощами и рисом(100/60 г)
4. овощно-фруктовый салат с растительным маслом (60 г/5г.)
5. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

## 7 день

### Завтрак

1. Омлет (80 г)
2. салат с растительным маслом овощной (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60/5г.)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. 1/2 грейпфрута (120 г)
5. ржаной хлеб (25г.)

### Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. щи из свежей капусты со сметаной (250 мл/15г)
3. филе куриное тушеное с овощами (100/30 г)
4. салат из свежей моркови (60 г)
5. напиток из шиповника без сахара (250 мл)

## 8 день

### Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. рис отварной (100 г)
3. тушеное мясо курицы(60 г)
4. салат овощной: (морковь, яблоко, сельдерей, зелень) с растительным маслом (60 г/5г.)
5. чай с лимоном без сахара (250 мл)
- 6.бутерброд с твердым сыром низкой калорийности (20/30 г)

### Обед

1. ржаной хлеб (50 г)
2. суп с мясными фрикадельками (250 мл)
3. отварное говяжье мясо (60 г)
4. отварной картофель(100 г)
5. салат из столовой свеклы с чесноком и растительным маслом(60/5)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

## 9 день

### Завтрак

- 1.каша пшенная (80г)
2. салат овощной с растительным маслом( капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60 г)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. печенье галетное (25 г)
- 5.банан (100 г)
6. ржаной хлеб (25г.)

### Обед

- 1 ржаной хлеб (25 г)
2. суп рыбный (250 мл)
- 3.отварной вымоченный картофель (100 г)
4. куриное мясо, отваренное без кожи (30 г)
5. овощно-фруктовый салат (60 г)
- 6.печенье галетное (25 г)
- 7.чай с лимоном без сахара (250 мл)

## **10 день**

### **Завтрак**

1. ржаной хлеб (25 г)
2. гречневая каша (30 г)
3. вареное яйцо
5. сушка простая (25 г)
7. чай без сахара (250 мл)
8. яблоко (свежее, печеное) (100 г)

### **Обед**

1. ржаной хлеб (25 г)
2. суп рассольник (250 мл)
3. говяжья котлета на пару (70 г)
4. кабачки тушеные (50 г)
5. овощной салат с растительным маслом (70 г\5г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)