

Утверждаю:
Директор
учреждения

А.М.Колотий



КГБУ СО «Ачинский психоневрологический интернат»

***Примерное 14-ти дневное меню
диетического питания больных сахарным
диабетом***

1-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша пшённая молочная	300	344,86	18,63	9,38	46,48
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Кофейный напиток без молока	200	8,79	0,3	0,08	1,73
Завтрак 2:						
1	Яблоки запечённые без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
Обед:						
1	Суп картофельный гороховый на к/б	300	160	8	4	23
2	Котлета из говядины	100	250	16	14	15
3	Капуста тушеная свежая	100	88	2	4	11
4	Сок томатный	200	36	1	0,1	2,9
5	Хлеб	100	221	7	1,2	47,6
Полдник:						
1	Чай без сахара	200	1	0	0	0
2	Фрукт (яблоки)	220	105,68	0,96	0,96	23,3
Ужин:						
1	Морковь отварная с консерв. кукурузой	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Картофель жареный	150	309	4,4	9,8	35,5
3	Чай без сахара	200	1	0	0	2
4	Хлеб	50	110	3	1	22
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив размоч.	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день:			2405,73	78,03	69,2	347,03

2-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Суп молочный с макарон. изделиями	250	111,22	1,47	1,8	2,78
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Сыр	17	65,93	4,94	5,13	0,02
4	Какао с молоком б/с	200	62,8	3,29	3,3	5,06
Завтрак 2:						
1	Яблоки запечённые без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
Обед:						
1	Суп картофельный рыбный	300	134	8	2	21
2	Капуста тушеная с колбасой	250	420,47	13,81	33,07	29,4
3	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
4	Хлеб	100	211	7	1,2	44
Полдник:						
1	Сок овощной, апельсиновый б/с	200	92	0	0	23
2	Яблочное желе	280	42,43	0,05	0,05	11,13
Ужин:						
1	Огурцы консервированные	50	5,25	0,4	0,05	0,80

2	Печень тушенная в сметане	100	125,62	15,73	6,34	2,43
3	Каша гречневая со слив. маслом	200	271	8,8	6,4	42,40
4	Чай без сахара с лимоном	200	1,98	0,33	0,11	0,63
5	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
	Всего за день:		2414,1	84,04	75,53	336,41

3-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша рисовая молоком	250	202,78	12,6	4,03	70,05
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Яйцо отварное	40/1 шт.	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Кофейный напиток без сахара	200	57,1	2,8	3	14,8
	Завтрак 2:					
1	Яблоки запечённые без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Суп овощной на м/б со сметаной	300/10	108	4	4	14
2	Тефтели мясные паровые	100	219,08	16,04	13,56	8,22
3	Каша пшеничная	200	174,22	6,44	1,67	33,07
4	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
5	Хлеб	100	221	7	1,2	44,6
	Полдник:					
1	Запеканка творожная без сахара	100	190	16,6	9,57	7,5
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
3	Фрукты (апельсин)	122,38	36	1	0	8
	Ужин:					
1	Салат из отварной свеклы с консерв. огурцом	125/5	93,10	1,7	5,1	9,9
2	Сельдь с луком	55	126	8,9	9,8	0,5
3	Картофель отварной	150/7	214,2	4,49	5,96	35,59
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив	40	84	0,76	0,13	22,36
	Всего за день:		2106,68	105,63	78,07	341,55

4-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша манная молочная	300	178,28	6,77	11,87	64,86
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Какао с молоком б/с	200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Завтрак 2:					
1	Творог со сметаной запечённый	100/20	189	17,5	12	2,6

2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Томаты свежие	90	20	0	0	3
2	Суп харчо	300	232,4	2,9	10,6	33,3
3	Гуляш из отв. мяса	90	203	13,3	14,4	5
4	Горох отварной с растит.маслом	150/5	256	15	6	34
5	Компот из с/ф без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
6	Хлеб	100	220	7	1	44
	Полдник:					
1	Яблоко	200	74	0,4	0,6	16
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
	Ужин:					
1	Салат «Петрушка»	100	187	6	16	5
2	Колбаса вареная	50	115,65	5,76	9,99	0,68
3	Макароны отварные со сливочным маслом	100	118	3,6	0,4	23,25
4	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0,13	22
	Всего за день:		2755,13	102,55	108,32	370,03

5-день

№	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Омлет из 2-х яиц	120	191,6	11,9	11,12	3,38
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Какао с молоком без сахара	200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Завтрак 2:					
1	Горошек консервир.	100	40	3	0	7
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Огурцы свежие	90	16	0	0	9
2	Суп картофельный с фасолью со сметаной	300/10	238,6	13,27	9,91	23
3	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
4	Смесь овощная	200	140,14	6,17	0,32	18,73
5	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
6	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Яблоки запеченные без сахара	170	96	1	1	21
2	Булочка «Творожная»	70	183	9,16	4,24	27,1
3	Чай б/с с лимоном	200	1,98	0,33	0,11	0,63
	Ужин:					
1	Салат из отв.свеклы с ченоком	100	89,34	3,23	1,93	10,59
2	Колбаса отварная	44	115,65	5,76	9,99	0,68
3	Гречка отварная со слив. маслом	200	271	8,8	6,4	42,4
4	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	50	110	3	1	22

Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив размоч.	40	84	0,76	0,13	11,36
Всего за день:			2690,96	109,33	78,77	336,32

6-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша геркулесовая	300	195,52	7,64	5,59	28,49
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Кофейный напиток без сахара	200	59,86	2,81	2,93	5,49
Завтрак 2:						
1	Суфле морковно – яблочное запеченное	100	111	4	5	14
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
Обед:						
1	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	300/10	183	5	7	25
2	Котлета из говядины	100	250	16	14	15
3	Капуста тушеная	200	176	4	8	22
4	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
5	Хлеб	100	221	7	1,2	44
Полдник:						
1	Конфета диабетическая	12	63	0	4	8
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
3	Фрукт (яблоко)	244,76	105,64	0,96	0,96	23,30
Ужин:						
1	Салат картофельный с растительным маслом	200	215,57	3,4	10,6	26
2	Рыба отварная с овощами	280	379,39	40,76	17,4	15,04
3	Чай без сахара	200	1	0	0	0
4	Хлеб	50	110	3	1	22
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
Всего за день:			2726,38	110,79	91,13	359,08

7-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша ячневая молочная	196	204	5	7,3	204
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
4	Кофейный напиток без сахара	200	59,86	2,81	2,93	5,49
Завтрак 2:						
1	Яблоки запечённые без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
Обед:						
1	Борщ сметаной на м/б	300/10	152	4	8	16
2	Плов с мясом	250	300	16,5	10,8	32,1
3	Морковь тертая отварная	120	44	2	10	9
4	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7

5	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Булочка с изюмом	100	275,31	5,63	7,86	45,23
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
	Ужин:					
1	Колбаса отварная	44	115,65	5,76	9,99	0,68
2	Гречка отварная со сливочным маслом	200	271	8,8	6,4	42,4
3	Винегрет	100	129,23	1,57	10,18	6,7
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив размоч.	40	84	0,76	0,13	11,36
	Всего за день:		2624,45	78,05	90,24	559,72

8-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша пшеничная молочная	250	344,86	18,63	9,38	46,48
2	Хлеб рж. с маслом, сыр	100/10 17	221/65,2 65,93	7/0,1 4,94	1/7,2 5,13	44/0 0,02
3	Кофейный напиток без молока, без сахара	200	1,4	0,72	0,45	1
	Завтрак 2:					
1	Яблоки запечённые без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Суп – пюре гороховый	300	298	19,7	10,9	27,8
2	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	50/55	237,8	18,53	15,23	6,57
3	Капуста тушеная свежая	200	176	4	8	22
4	Сок томатный	200	76	1	0	18
5	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Апельсин	200	76	1,8	0,4	16,2
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
	Ужин:					
1	Морковь отварная с чесноком с растит. маслом	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Рыба жареная	120	113	14	5	3
3	Макаронны отв. со сливочным маслом	150/5	210	5	4	37
4	Соус красный	100	40,5	0,7	1,9	4,9
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	100	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
	Всего за день:		2712,39	116,30	85,24	395,56

9-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша гречневая молочная	210	239	6,4	3,3	46

	вязкая					
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Какао с молоком без сахара	200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Завтрак 2:					
1	Яблоко запеченное без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Щи из свежей капусты на м./бсо сметаной	300/10	105	4	5	11
2	Плов с мясом	250	300	16,5	10,8	32,1
3	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
4	Хлеб	100	221	7	1,2	44
5	Морковь отварная с чесноком	120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Полдник:					
1	Запеканка морковная с творогом и сметаной б/с	200/15	371	15	15	44
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
3	Груша	200	94,0	0,80	0,60	20,60
	Ужин:					
1	Салат «Здоровье»	70	115	1,1	10	5,3
2	Колбаса отварная	44	115,65	5,76	9,99	0,68
3	Гречка отварная со слив. маслом	200	271	8,80	6,4	42,40
4	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
5	Чай без сахара с лимоном	200	1,98	0,33	0,11	0,63
6	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив	40	84	0,76	0,13	2,36
	Всего за день:		3018,83	93,75	99,09	398,11

10-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша рисовая с молоком	250	202,78	12,6	4,03	70,05
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Сыр	17	65,93	4,94	5,13	0,02
4	Кофейный напиток	200	57,1	2,8	3	14,8
	Завтрак 2:					
1	Суфле морковно -яблочное запеч.	100	111	4	5	14
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Морковь тертая отварная с чесноком	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Суп крестьянский на м/б	300	248	17	14	23
3	Капуста тушеная с говядиной	200	229	19	9	18
4	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
5	Хлеб	100	221	7	1	44
	Полдник:					
1	Творог со сметаной запеченный	100/20	189	17,5	12	2,6
2	Сок апельсиновый, овощной без сахара	200	92	0	0	23
	Ужин:					

1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	89,34	3,23	1,93	10,59
2	Котлета рыбная (минтай) паровая	100/5	159,0	14,44	6,95	9,63
3	Макаронны отв. с растит.маслом	100	130	3,50	5,0	24
4	Соус белый основной	100	133,0	12	4,9	12
5	Чай с молоком	200	21	1	1	2
6	Хлеб	50	110	3	1,2	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
	Всего за день:		2788,95	140,63	97,69	397,55

11-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	103,48	1,47	1,6	2,78
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Какао с молоком без сахара	200	62,7	3,3	3,3	5,0
	Завтрак 2:					
1	Творог со сметаной запечённый	100/20	189	17,5	12	2,6
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Огурцы свежие	60	9	0	0	1
2	Суп на м/б с гречкой	300	256	12,5	11,4	28,6
3	Колбаса отварная	44	65,93	4,94	5,13	0,02
4	Рагу из овощей	200	145,33	3,43	5,46	19,11
5	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
6	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Чай без сахара	200	1	0	0	0
2	Яблоко	200	74	0,4	0,6	16
3	Конфета диабетическая	12	63	0	4	8
	Ужин:					
1	Салат «Костер»	100	144	1,6	11,4	8,6
2	Азу из говядины с картофелем	200	287,8	16,39	9,17	34,59
5	Чай без сахара	200	1	0	0	0
6	Хлеб	50	110	3,5	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив размоченный	40	84	0,76	0,13	2,36
	Всего за день:		2377,64	75,58	68,34	254,42

12-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Омлет из 2-х яиц	120	191,6	11,9	11,12	3,38
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	221/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Сыр	17	65,93	4,94	5,13	0,02
4	Кофейный напиток без сахара	200	57,1	2,8	3,0	14,80

	Завтрак 2:					
1	Горошек консервированный	100	40	3	0	7
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Суп с макаронными изделиями на кур./б	300	153	5	3	25
2	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
3	Гречка отварная	200	271	8,8	6,04	42,4
4	Томаты свежие	90	20	0	0	3
5	Компот	200	109,4	0,64	0	26,7
6	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Чай без сахара	200	1	0	0	0
2	Фрукт (яблоко)	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
3	Булочка б/с	70	273	5	9	43
	Ужин:					
1	Салат из отварной свеклы с луком	100	124	2	8	11
2	Рыба запеченная в молочном соусе	113	151	15,8	7,2	5,8
3	Рис отварной	150	207	3,8	4,2	38,6
4	Чай без сахара	200	1	0	0	0
5	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
	Всего за день:		2730,72	107,76	79,79	382,92

13-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша геркулесовая	300	195,52	7,64	5,59	28,49
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	220/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Какао с молоком без сахара	200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Завтрак 2:					
1	Суфле морковно-яблочное запеченное	100	111	4	5	14
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Огурец консервированный	50	5,25	0,4	0,05	0,80
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300	166	10	6	18
3	Горох отварной с растительным маслом	150/5	256	15	6	34
4	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
5	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
2	Чай без сахара	200	1	0	0	0
3	Яблоки запеченные б/с	170	96	1	1	21
	Ужин:					
1	Салат «Петрушка»	100	187	6	16	5
2	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
3	Капуста тушеная	200	176	4	8	22
4	Чай без сахара	200	1	0	0	0
5	Хлеб	50	110	3	1	22
	Паужин:					

1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Чернослив	40	84	0,76	0,13	2,36
	Всего за день:		2368,82	94,53	73,65	325,98

14-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша ячневая молочная б/с	196	204	5	7,3	36
2	Хлеб рж. с маслом	100/10	220/65,2	7/0,1	1/7,2	44/0
3	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	57,1	2,8	3	14,8
	Завтрак 2:					
1	Яблоко запеченные без сахара	170	96	1	1	21
2	Отвар шиповника	200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Обед:					
1	Огурец консервированный	50	5,25	0,40	0,05	0,80
2	Суп с клецками на м/б	300	150	3,8	6	17,6
3	Колбаса отварная	44	115,65	5,76	9,99	0,68
4	Гречка отварная со слив. маслом	200	271	8,8	6,4	42,4
5	Компот без сахара	200	109,4	0,64	0	26,7
6	Хлеб	100	221	7	1,2	44
	Полдник:					
1	Чай без сахара	200	1	0	0	0
2	Фрукт (апельсин)	200	76	1,8	0,4	16,2
	Ужин:					
1	Кукуруза консервированная	60	69,6	2,64	0	13,55
2	Гуляш из отварного мяса	90	203	13,3	14,4	5
3	Перловка отварная	200	271	8,8	6,4	43,4
4	Чай без сахара	200	1	0	0	0
5	Хлеб	50	110	3,5	1,2	22
	Паузин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
2	Курага	40	94	2	0	22
	Всего за день:		2505,0	80,82	70,79	388,19
	Среднее за 14 дней:		2587,55	98,41	83,28	372,60