

Дата: 26.09.2024г.
 День недели: четверг
 Возрастная категория: 3-7 лет.



Утверждено заведующим
 О.Д.Вострикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	3,7	3,8	14,7	1,47
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака низкий – вероятно медленный подъем уровня глюкозы крови	425	9,43	10,49	35,61	3,56
ОБЕД	Лук порционно	50	0,65	2,09	3,94	0,39
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,6	4,9	10	1
	Гуляш из отварного мяса	105	3,2	15,7	3,3	0,33
	Пюре картофельное	100	17,6	2,8	15,1	1,51
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за обед	ГИ обеда высокий-вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	675	25,69	25,97	62,26	6,2
ПОЛДНИК	йогурт	180	4,20	5,76	6,30	0,63
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника высокий-вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	280	4,6	15,16	16,1	1,6
УЖИН	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,5	2,6	4,5	0,45
	Чай без сахара	200	1,6	0	0,2	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	305	14,74	3,08	20,7	2,70
Всего за 4 день		1685	56,06	54,7	134,67	13,46