

Диета стол 9 (диабет)				
1 неделя				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Яйцо 40	Картофель отварной с маслом сливочным(без сахара) 150/5	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным(без сахара) 150/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным(без сахара) 150/5	Творог со сметаной 90/10
Каша гречневая рассыпчатая 150	Сыр порционно 20	Масло сливочное порционно 10	Сыр порционно 20	Яйцо вареное 40
Чай без сахара 200	Чай без сахара с лимоном 200/7	Чай без сахара 200	Чай каркаде без сахара 200	Какао с молоком без сахара 200
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Обед</b>				
Икра овощная (кабачковая) 40	Салат из зеленых помидор с луком 60	Салат из соленых огурцов 60	Салат из квашеной капусты 60/ Салат из свежей капусты 60	Салат из свежих помидор 60
Суп картофельный с горохом 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Свекольник 200	Солянка "Школьная" 200
Плов из филе куриного 50/150	Чахохбили из курицы 80/30	Рыба, тушеная с овощами 80/30	Тефтели мясные с рисом и соусом 70/30	Плов по-арабски (бедро б/к) 50/150
	Каша гречневая рассыпчатая 130	Пюре картофельное 150 / Картофель под-деревенски	Каша пшеничная рассыпчатая 130	Кисель ягодный (без сахара)200
Компот из фруктов и ягод с/м без сахара 200	Чай каркаде без сахара 200	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)200	Компот из фруктов и ягод с/м(без сахара) 200	Кисель ягодный (без сахара)200
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20