

 Диабет №1	Вес 1 порции	Калории на 100 гр	Белки на 100 гр	Жиры на 100гр	Углеводы на 100 гр	Итого калорий в порции	ХЕ в порции
Понедельник							
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикадельки)	0,2	133,0	7,9	5,0	14,1	266	2,82
Хлебцы с отрубями	0,2	75,2	6,4	2,8	6,1	150	1,22
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19,0	2,2	10,2	205	1,53
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре (картофель)	0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	289	2,42
Солянка с курицей	0,25	87,2	3,0	5,6	6,2	218	1,55
Итого						1129	9,54
Вторник							
Каша кукурузная с тыквой	0,25	78,2	2,5	1,8	13,0	196	3,25
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Гратен овощной	0,25	118,5	3,8	6,5	11,2	296	2,80
Овощное рагу с курицей(овощи -0,08; курица -0,06; соус – 0,06)	0,25	120,8	9,0	6,8	5,9	302	1,48
Гороховый суп	0,25	71,8	2,2	4,2	6,3	180	1,58
Итого						1154	11,42
Среда							
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус -0,02)	0,2	75,6	2,2	2,8	10,4	151	2,08
Жюльен классический	0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком	0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей (котлета -0,05; греча -0,05)	0,25	141,0	11,5	5,4	11,6	353	2,90
Суп пюре из тыквы с курицей	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
Итого						1145	10,58
Четверг							
Каша рисовая с клубникой	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Запеканка творожная с курагой	0,15	138,7	18,9	2,3	10,6	208	1,59
Ёжики в красной чесночной подливке (ёжики -0,15; соус -0,05)	0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Сырники домашние запеченные с черничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Уха с горбушей	0,25	68,7	3,0	4,7	3,6	172	0,90
Итого						1163	10,11
Пятница							
Каша пшенная с тыквой	0,25	80,7	3,0	1,9	12,9	202	3,23
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; овощи -0,02)	0,2	164,8	10,0	10,4	7,8	330	1,56
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица -0,05; фасоль -0,05)	0,25	134,0	10,2	4,0	14,3	335	3,58
Борщ с курицей	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
Итого						1153	10,21
Суббота							
Рис с куриной грудкой под белым соусом (рис -0,1; грудка -0,05)	0,2	131,6	7,4	4,0	16,5	263	3,30
Каша 4 злака с яблоком	0,25	62,1	2,7	0,5	11,7	155	2,93
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и грибы -0,02)	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	203	2,38
Голубцы по- домашнему с овощным соусом (голубцы -0,11; овощи -0,09)	0,25	143,3	8,7	8,5	8,0	358	2,00
Щи с квашеной капустой	0,25	66,3	3,8	3,5	4,9	166	1,23
Итого						1145	11,83
Воскресенье							
Каша овсяная с зеленым яблоком	0,25	83,0	3,1	1,5	14,2	208	3,55
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяжий -0,05; картофель -0,05)	0,2	135,4	5,5	7,0	12,6	271	2,52
Капуста тушеная с курицей(капуста в соусе-0,15; курица -0,05)	0,25	66,7	5,6	2,3	5,9	167	1,48
Печень куриная в сливочном соусе с картофелем (картофель -0,05; печень -0,05)	0,2	143,2	6,4	8,4	10,5	286	2,10
Суп лапша с курицей	0,25	78,8	5,0	4,8	3,9	197	0,98
Итого						1128	10,62