

**Примерное диабетическое меню на неделю при сахарном диабете
второго типа (стол № 9)**

Дни недели	Наименование	Кол - во	Дни недели	Наименование	Кол - во
Понедельник	Завтрак		Четверг	Завтрак	
	Каша гречневая	150 гр.		Каша пшеничная	200гр.
	Чай не сладкий	200 гр.		Кефир	200гр.
	Хлеб серый	100 гр.		Хлеб серый	100гр.
	Яблоко	120 гр.			
	Обед			Обед	
	Суп гороховый	200 гр		Рыба запеченная	100гр.
	Тефтеля паровая	80 гр.		Рис отварной	200гр.
	Салат из свеклы	100 гр.		Хлеб серый	100гр.
	Хлеб серый	100 гр			
Вторник			Пятница		
	Завтрак			Завтрак	
	Омлет из двух яиц	120 гр		Яйцо отварное	60гр.
	Чай не сладкий	200 гр.		Каша кукурузная	200гр.
	Хлеб серый	100 гр.		Компот не сладкий	200гр
	Обед			Хлеб серый	100гр.
	Суп вермишелевый	200 гр.		Обед	
	Курица отварная	80 гр.		Борщ	200гр.
	Компот не сладкий	200 гр.		Морковно – свекольный салат	100гр.
	Салат из свежей кап	80 гр.		Хлеб серый	100гр.
	Хлеб серый	100 гр.			
Среда			Суббота		
	Завтрак			Завтрак	
	Каша перловая	150 гр.		Каша гречневая	200гр.
	Яйцо отварное	60 гр.		Кефир	200гр.
	Чай не сладкий	200 гр.		Хлеб серый	100гр.
	Хлеб серый	100 гр		Яблоко	120гр.
	Обед			Обед	
	Суп с фрикаделькам	200 гр.		Котлета паровая(гов.)	80гр.
	Капуста тушёная	100 гр.		Пюре картофельное	150гр.
	Хлеб серый	100 гр.		Салат белокочан. кап.	100гр.
	Яблоко	120 гр.		Хлеб серый	100гр.
				Компот	200гр.