

### ❁ Свекольный салат



*Крупный плод свеклы отварить (не менее часа), затем остудить и натереть на мелкие полоски. 3-6 шт. чернослива вымочить в воде (мин. 30), разрезать на небольшие кусочки. 30-40 г. сыра твердых сортов и пару зубчиков чеснока натереть на терке. Все продукты совместить и залить сметанным продуктом.*

### ❁ Сырный суп



*Количество ингредиентов на 1,5 л. воды: 1,5 шт. плавленого сырка(качественного), 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 4 сре, картофелины. Приготовление: 1. почистить картофель, нарезать небольш кусочками и варить; 2. морковь натереть, лук мелко порезать и потушить растительном масле(1ч.л.); 3. положить к картофелю морковь с луком и сыр порезанный кубиками; 4. размешивать суп пока сырки полностью не разойдутся в кипятке. Посолить по вкусу. Варить в течении 30 минут.*

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального  
Обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания граждан  
пожилого возраста и инвалидов

## Правильное питание при сахарном диабете



г. Губкин 2018г.

# Питание при сахарном диабете

## Принципы питания:

- ограничить легкоусвояемые углеводы, животные жиры;
- уменьшить калорийность рациона при избыточной массе тела;
- соблюдать дробный режим питания (5-6 раз в день).

## Примерный набор продуктов в день:

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| - масло сливочное 10г.   | - морковь 75г          |
| - масло растительное 20г | - картофель 200г       |
| - молоко 200г            | - капуста 250г         |
| - творог 50г             | - помидоры 20г         |
| - мясо 100г              | - зелень 25г           |
| - рыба 100г              | - яблоки 200г          |
| - кефир 200г             | - крупа овсяная 50г    |
| - сметана 20г            | - хлеб ржаной отрубной |
| - яйца 1шт.              | цельнозерновой 200г.   |

## Запрещаются:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мороженое и др.,
- бараний и свиной жир, острые, пряные, копченые и соленые закуски;
- перец, горчица, алкогольные напитки;
- виноград, бананы, изюм и финики.



# Меню для пациентов страдающих сахарным диабетом



## ➤ Завтрак:

- мясо отварное 50г;
- гречневая каша 200г;
- салат из свеклы и яблок;
- чай с молоком 200мл.

## ➤ Второй завтрак:

- яблоко свежее.

## ➤ Обед:

- борщ вегетарианский со сметаной 250г;
- бефстроганов из отварного мяса 50г;
- тушеная капуста 100г;
- мусс яблочный с подсластителем 200мл.

## ➤ Полдник:

- отвар шиповника 200мл.

## ➤ Ужин:

- щицель капустный без соли 150г;
- лапшевик с творогом 150г;
- чай 200мл.

## На весь день:

- хлеб ржаной цельнозерновой 200г.

## На ночь:

- кефир 200мл.