

Example of a Russian Menu

Примеры меню (1200 1500 калорий) для русских пациентов, больных диабетом (Без серьезных осложнений).

Рекомендовано: прием пищи 5 раз в день - завтрак, легкая закуска, обед, ужин и вторая легкая закуска между обедом и ужином или перед сном (в зависимости от Вашего расписания и привычек). Вы можете выбрать любое рекомендованное меню в любом сочетании.

Единицы измерения США	Метрические единицы измерения	
	Жидкости	Сыпучие
1 чайная ложка*	5 миллилитров	5 граммов
1 столовая ложка* = 3 чайные ложки*	15 миллилитров	15 граммов
1 унция = 2 столовые ложки*	30 миллилитров (точно 28,35 мл)	30 граммов (точно 28,35г)
1 чашка** = 8 унций	240 миллилитров	240 граммов
1 пинта = 2 чашки = 16 унций	480 миллилитров	480 граммов
1 кварта = 2 пинты = 32 унции	960 миллилитров	960 граммов
1 галлон = 4 кварталы	3 литра и 785 миллилитров	
1 паунд		454 грамма
1 инч		2,54 сантиметра

* Это мерные единицы, которые могут не соответствовать обыкновенным кухонным ложкам и чашкам. Вы можете приобрести мерные ложки и чашки в любом магазине, где продается кухонный инвентарь.

** Одна мерная чашка приблизительно соответствует одному граненому стакану.

Завтрак

(Соответствует 35 - 50 граммам углеводов на один прием пищи).

1. Горячая молочная гречневая или овсяная каша (½ мерной чашки (125г) сваренной на воде каши + ½ мерной чашки (125мл.) 2% молока)
1 вареное яйцо
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов)
1 чайная ложка масла или маргарина
2. 2/3 мерной чашки (150г) 2% творога – можно добавить ½ мерной чашки (100г) порезанных овощей таких, как помидоры или огурцы
1 маленький (115г) кусочек фрукта – можно порезать и добавить к творогу, если не употребляли овощей
2 кусочка пшеничного хлеба или 12 крекеров (сухое соленое печенье) (30г углеводов)
1 чайная ложка масла или маргарина
1 чашка кофе с заменителем сахара
3. Куриный бульон с вермишелью - 1 глубокая тарелка (1 ½ мерной чашки, 400мл) (1 мерная чашка /150гр лапши + бульон)
½ мерной чашки (125мл) фруктового сока
4. 1 мерная чашка (30г) несладкого сухого сиреала
1 мерная чашка (250мл) 2% молока
2 печенья для диабетиков с пониженным содержанием сахара (до 15гр углеводов)
5. 1 средних размеров бублик/bagel (3 унции / 85г)
1 унция (30г) сыра
1 чашка кофе с 2 столовыми ложками 2% молока
6. 2 кусочка пшеничного хлеба (30г углеводов)
1 чайная ложка масла или маргарина
1 ½ унции (40г) постной колбасы или сосисок
1 мерная чашка (100г) сырых овощей (огурцы, редис, салат и т.д.)
1 чашка чая с 1-2 леденцами, не содержащими сахара, для диабетиков
7. 2 кусочка хлеба, поджаренного по-французски (пшеничный хлеб, вымоченный в
2 столовых ложках подсоленного молока, окунуть во взбитое яйцо и поджарить на 2 чайных ложках растительного масла)
1 мерная чашка (250г) сырых овощей (цветная капуста , сельдерей, брокколи и т.д.) 1 стакан (250мл) томатного сока

Обеды (прием пищи в середине дня)

(приблизительно 45-60г углеводов на один прием пищи).

1. 1 глубокая тарелка (1 ½ мерной чашки /400мл) борща
1 столовая ложка нежирной сметаны
5 унций (140г) вареного постного мяса
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов) + 1 чайная ложка масла или маргарина
1 кусочек арбуза (1 ¼ мерной чашки /200г)
2. 5 унций (140г) рыбы, печеной или тушеной с 1 чайной ложкой растительного масла, ¾ мерной чашки (140г) вареного картофеля
1 большой помидор
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов)
1 мерная чашка (150г) нарезанной клубники
3. Жаркое из 5 унций (140г) постного мяса, ½ мерной чашки (85г) картофеля, 2 мерных чашек (200г) других овощей: моркови, лука, кабачка и т.д. + 2 столовые ложки растительного масла
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов)
1 стакан (250мл) фруктового компота (1 унция /25г сухих фруктов: яблок, слив + вода, сахар не добавляется, но можно использовать заменитель сахара)
4. 1 глубокая тарелка (1 ½ мерной чашки /400г) овощного супа-с зеленым горошком, цветной капустой, морковью и т.д.
5 унций (140г) вареной домашней птицы
1 маленький (½ мерной чашки /85г) печеный картофель
1 чайная ложка масла и 1 столовая ложка нежирной сметаны
1 кусочек дыни (1 мерная чашка /150г)
5. 1 глубокая тарелка (1 ½ мерной чашки /400г) супа с гречневой крупой
6. 2 голубца или долмы приготовленные из 2 унций постного мяса (60г), ½ мерной чашки (95г) отварного риса, ½ мерной чашки (100г) других готовых овощей таких, как лук, морковь, петрушка. Завернуть в капустный или виноградный лист, протушить и подать с одной столовой ложкой нежирной сметаны.
1 кусочек пшеничного хлеба (15 г углеводов) + 1 чайная ложка масла или маргарина
1 небольшой (115г) фрукт киви, персик, нектарин.
7. 1 глубокая тарелка (1½ мерной чашки/ 400г) фасолевого супа, приготовленного из сухой фасоли
5 унций (140г) отварной рыбы
2 мерных чашки (200г) салата из сырых овощей с 1 столовой ложкой сметаны/салатной приправы или 1 чайной ложкой майонеза.
1 кусочек пшеничного хлеба (15 г углеводов) ½ стакана (125мл) фруктового сока

Ужин (прием пищи вечером)

(Приблизительно 45-60г углеводов на один прием пищи).

1. Омлет: 1 яйцо, 2 столовые ложки 2% молока, 1 чайная ложка растительного масла
2 мерные чашки (200г) салата из сырых овощей с 1 столовой ложкой сметаны или 1 чайной ложкой майонеза
1-2 кусочка пшеничного хлеба (15-30г углеводов)
Минеральная вода
2. 2 унции (60г) постной колбасы или сосисок
 $\frac{3}{4}$ мерной чашки (140г) картофеля, поджаренного на 2 чайных ложках растительного масла
1 мерная чашка (100г) соленых овощей (огурцы, капуста, помидоры)
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов) + одна чайная ложка масла или маргарина
1 чашка чая с заменителем сахара
3. 2 мерные чашки (250г) винегрета –отварная свекла, картофель, морковь, горошек, зеленый лук, соленые огурцы и т.д.+ 1 чайная ложка растительного масла
1 унция (30г) соленой сельди
1 кусочек ржаного хлеба (20г углеводов)
1 чашка чая с заменителем сахара
4. Салат из креветок - 5 унций (140г) креветок, $\frac{1}{2}$ мерной чашки (85г) отварного картофеля + 1 мерная чашка (100г) салата/ зеленого лука и т.д. с 1 чайной ложкой майонеза или 1 столовой ложкой приправы для салата
1 запеченое яблоко (8 унций/ 225г) без добавления сахара
5. $\frac{1}{2}$ мерной чашки (100г) рыбы, консервированной в воде или в томате
1 мерная чашка (170г) отварного картофеля
1 мерная чашка (100г) соленых овощей
1 чашка чая с печеньем/ вафлями с пониженным содержанием сахара для диабетиков (до 15г углеводов)
6. 2 унции (60г) постной ветчины
 $\frac{3}{4}$ мерной чашки (140г) отварного риса
1 мерная чашка (150г) тушеных кабачков с 1 чайной ложкой растительного масла
 $\frac{1}{2}$ -1 мерная чашка (125- 250г) десертного желе без сахара
7. Блины, приготовленные из $\frac{1}{2}$ мерной чашки блинной муки на воде и 1 столовой ложке растительного масла
1 столовая ложка яблочного пюре (без добавления сахара)
1 стакан (250мл) молока

Example of a Russian Menu

Легкая закуска

(приблизительно 10-22г углеводов на один прием пищи).

1. 1 средних размеров (170г) яблоко
2. 1 мерная чашка (100г) сырой моркови
3. ½ средних размеров (170г) банана
4. 1 стакан (250мл) 2% молока или кефира
5. 1 стакан (250мл) томатного сока с 2 крекерами
6. 2-3 маленьких размеров сливы (140-170г)
7. 1 средних размеров (170г) апельсин
8. 1 чашка нежирного йогурта с 2 крекерами
9. ½ мерной чашки (125г) кефира с 1 кусочком пшеничного или ржаного хлеба
10. 1 чашка чая с 2 столовыми ложками 2% молока и 4 крекерами
11. 1 чашка кофе с 2 печеньями/ вафлями с пониженным содержанием сахара для диабетиков (до 15г углеводов)
12. 1 киви
13. ½ стакана (125мл) фруктового сока
14. ½ грейпфрута
15. 6 крекеры 1 унция (30г) сыра

Пицца, не содержащая сахара: пицца, которую вы можете кушать на десерт или в любое время, когда Вам нужна дополнительная легкая закуска или дополнение к еде.

1. Чай или кофе, можно добавить заменитель сахара
2. 1 мерная чашка (250мл) бульона
3. 1 мерная чашка (250мл) желе без сахара
4. Несладкий или диетический газированный напиток
5. 1 мерная чашка (100г) сырых овощей, по желанию можно добавить уксус
6. 1-2 кусочка леденца или жевательной резинки, не содержащих сахара

This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the PeaceHealth Southwest Medical Center peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes.

Example of a Russian Menu

Example Menu (1200-1500 calorie) for Russian Clients with Diabetes (Without Severe Complications)

5 meals per day are recommended - breakfast, snack, lunch, dinner and the second snack either between lunch and dinner or before bedtime (according to your schedule and habits). You may choose any of the recommended meals in any combination.

USA measuring units	Metric measuring units	
	Liquids	Dry
1 tea spoon*	5 milliliters	5 grams
1 table spoon* = 3 tea spoons *	15 milliliters	15 grams
1 oz = 2 table spoons*	30 milliliters (exactly 28,35 ml)	30 grams (exactly 28,35r)
1 cup** = 8 oz	240 milliliters	240 grams
1 pint = 2 cups = 16 oz	480 milliliters	480 grams
1 quart = 2 pints = 32 oz	960 milliliters	960 grams
1 gallon = 4 quarts	3 liters and 785 milliliters	
1 pound		454 grams
1 inch		2,54 centimeters

* These are measuring units and (their capacity) may not equal your regular kitchen silverware and cups. You can get measuring cups and spoons in any store that sells kitchen utensils.

** One measuring cup approximately equals to one cut glass.

Breakfasts

(Equivalent to approximately 35 to 50 grams of carbohydrate per meal)

1. Hot milk cereal - buckwheat or oat (1/2 cup (125 gm) cooked in water cereal + 1/2 cup (125 gm) 2% milk)
1 boiled egg
1 piece of rye bread (20 gm carbohydrate)
1 teaspoon butter or margarine
2. 2/3 cup (150 gm) 2% cottage cheese - may add 1/2 cup (100 gm) chopped vegetables like tomato or cucumber
2 pieces wheat bread or 12 saltine crackers (30 gm carbohydrate)
1 teaspoon butter or margarine
1 small (115 gm) piece fruit - may chop and add to cottage cheese if no vegetables used.
1 cup coffee with sugar substitute
3. Chicken broth with vermicelli (small pasta) - 1 bowl (1 1/2 cups) (1 cup/150 gm noodles + broth)
1/2 cup (125 gm) fruit juice
4. 1 cup (30gm) unsweetened dry cereal
1 cup (250 gm) 2% milk
2 lower sugar cookies for diabetics (up to 15 gm carbohydrate)
5. 1 medium bagel (3 ounces/85 gm)
1 ounce (30 gm) of cheese
1 cup of coffee with 2 Tablespoons 2 % milk
6. 2 pieces of wheat bread (30 gm carbohydrate)
1 teaspoon butter or margarine
1 1/2 ounces (40 gm) lean sausage
1 cup (100 gm) raw vegetables (cucumber, radish, lettuce, etc.)
1 cup tea with 1-2 pieces sugar free hard candy for diabetics
7. 2 pieces of French toast (wheat bread soaked in 2 Tablespoons salted 2% milk, dipped in 1 beaten egg and grilled with 2 teaspoons oil)
1 cup (100 gm) raw vegetables (cauliflower, celery, broccoli, etc.)
1 cup (250 gm) tomato juice

Lunches (mid-day meal)

(approximately 45-60 grams of carbohydrate per meal)

1. 1 bowl (1 1/2 cups/400 gm) of Borsch (beet soup)
1 Tablespoon nonfat sour cream
5 ounces (140 gm) of boiled lean meat
1 piece of rye bread (20 gm carbohydrate)+ 1 teaspoon butter or margarine
1 piece watermelon (1 1/4 cups/200 gm)
2. 5 ounces (140 gm) grilled or stewed fish with 1 teaspoon oil
3/4 cup (140 gm) boiled potatoes
1 large tomato
1 piece of rye bread (20 gm carbohydrate)
1 cup (150 gm) of whole strawberries
3. Roast with 5 ounces (140 gm) of lean meat, 1/2 cup (85 gm) potato, 2 cups (200 gm) other vegetables like carrots, onion, zucchini, etc. + 2 teaspoons oil
1 piece rye bread (20 gm carbohydrate)
1 cup (250 gm) fruit compote (1 ounce/25 gm dried fruit like apple, plum, + water, no added sugar, may use sugar substitute)
4. 1 bowl (1 1/2 cups/400 gm) vegetable soup - with green peas, cauliflower, carrots, etc.)
5 ounces (140 gm) boiled poultry
1 small (1/2 cup/85 gm) baked potato
1 teaspoon butter and 1 Tablespoon nonfat sour cream
1 piece melon (1 cup/150 gm)
5. 1 bowl (1 1/2 cups/400 gm) soup with buckwheat
2 ounces (60 gm) cutlet of ground beef or turkey
1/2 cup (100 gm) stewed cabbage + 2 teaspoons oil to prepare food
0-1/2 slice wheat or rye bread (up to 10 gm carbohydrate)
1 cup (250 gm) apple juice
6. 2 "Golubtsy's" or "Dolma" (Russian cabbage or grape leaf rolls) - made from 2 ounces (60 gm) lean meat, 1/2 cup (95gm) cooked rice, 1/2 cup (100 gm) other cooked vegetables like onion, carrots, parsley. Roll up in cabbage or grape leaf and serve with 1 Tablespoon nonfat sour cream
1 piece wheat bread (15 gm carbohydrate)+ 1 teaspoon butter or margarine
1 small (115 gm) fruit - kiwi, peach, nectarine
7. 1 bowl (1 1/2 cups/400 gm) of bean soup made from dry beans
5 ounces (140 gm) boiled fish
2 cups (200 gm) raw vegetable salad with 1 Tablespoon of nonfat sour cream/salad dressing or 1 teaspoon of mayonnaise
1 piece of wheat bread (15 gm carbohydrate) 1/2 cup (125 gm) fruit juice

Dinners (evening meal)

(approximately 45-60 grams carbohydrate per meal)

1. Omelet - 1 egg, 2 Tablespoons 2% milk, 1 teaspoon oil
2 cups (200 gm) raw vegetable salad with 1 Tablespoon of nonfat sour cream or 1 teaspoon mayonnaise
1-2 pieces wheat bread (15-30 gm carbohydrate)
sparkling mineral water, unsweetened
2. 2 ounces (60 gm) lean sausage
3/4 cup (140 gm) potato fried with 2 teaspoons oil
1 cup (100 gm) pickled vegetables (cucumber, cabbage, tomato)
1 piece rye bread (20 gm carbohydrate) + 1 teaspoon butter or margarine
1 cup tea with sugar substitute
3. 2 cups (250 gm) "Vinegret" (Russian cold cooked salad) - boiled beets, potato, carrot, peas, green onion, pickled cucumbers, etc. + 1 teaspoon oil
1 ounce (30 gm) salted herring
1 piece rye bread (20 gm carbohydrate)
1 cup of tea with sugar substitute
4. Shrimp salad - 5 ounces (140 gm) shrimp, 1/2 cup (85 gm) boiled potatoes, plus 1 cup (100 gm) lettuce/ green onion etc. with 1 teaspoon of mayonnaise or 1 Tablespoon salad dressing
1 baked apple (8 ounces/225 gm) with no added sugar
5. 1/2 cup (100 gm) canned fish in water or tomato
1 cup (170 gm) boiled potato
1 cup (100 gm) pickled vegetables
1 cup of tea with lower sugar cookies/wafers for diabetics (up to 15 gm carbohydrate)
6. 2 ounces (60 gm) lean ham
3/4 cup (140 gm) boiled rice
1 cup (150 gm) of stewed zucchini with 1 teaspoon oil
1/2 to 1 cup (125-250 gm) of sugar-free Jello/gelatin dessert
7. Pancakes made from 1/2 cup of pancake mix, water and 1 tsp oil
1 Tablespoon apple sauce (natural or no added sugar)

Snacks

(approximately 10-22 grams of carbohydrate per snack)

1. 1 medium (170 gm) apple
2. 1 cup (100 gm) raw carrots
3. 1/2 medium (170gm) banana
4. 1 cup (250 gm) 2% milk or buttermilk
5. 1 cup (250 gm) tomato juice with 2 crackers
6. 2-3 small sized plums (140-170 gm)
7. 1 medium (170 gm) orange
8. 1 cup plain yogurt (or " light" yogurt) with 2 crackers
9. 1/2 cup (125 gm) buttermilk with 1 piece wheat or rye bread
10. 1 cup of tea with 2 Tablespoons 2% milk and 4 crackers
11. 1 cup of coffee with 2 lower sugar cookies/wafers for diabetics (up to 15 gm carbohydrate)
12. 1 kiwi fruit
13. 1/2 cup (125 gm) fruit juice
14. 1/2 grapefruit
15. 6 crackers and 1 ounce (30 gm) of cheese

"Free" foods: foods you may have as desired anytime you need an extra snack or want to supplement a meal

1. Tea or coffee, may add sugar substitute
2. 1 cup (250 gm) broth
3. 1 cup (250 gm) sugar free jello
4. Sugar free or diet soda
5. 1 cup (100 gm) raw vegetables, may add vinegar if desired
6. 1-2 pieces sugar free hard candy or chewing gum.