

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МКДОУ д/с №3 «Сказка» п. Восточный

Приказ от 04 08 2021г. № 21/1



Н.Г.Муравьева

***Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания детей с сахарным диабетом
в МКДОУ д/с № 3 «Сказка» п. Восточный***



с 01 февраля по 31 мая



с 01 июня по 31 сентября



с 01 октября по 31 января

ДЕНЬ 1

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-ту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный Геркулесовый	150	2,7	3,4	90,3	114		61
		180	3,3	4,1	108,3	136,8		
	Хлеб ржаной с маслом	5/15	1,23	3,77	7,31	68	-	1
		10/30	2,45	7,55	14,62	136		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Салат свекла с чесноком	30	0,4	2,3	2,6	31,8		5
		60	0,8	4,4	5,1	63,6		
	Суп карто-фельный с бобовыми	150	3,6	2,9	13,0	92,1		53
		180	4,4	3,4	15,6	110,5		
	Тефтели мяс-ные	60	8,14	9,04	10,3	110,4		287
		80	10,91	12,53	13,79	167,4		
	Рожки отвар-ные	120	4,78	3,91	22,9	145,9	-	317
		150	5,51	4,51	26,44	168,4		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,98	64,5		
Полдник	Молоко кипя-ченное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5	400
		200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,8	
	Картофель от-варной с луком	100	2,0	3,8	17,8	116,3		
		150	3,1	5,7	26,3	174,5		
Итого за первый день			34,73	38,48	158,61	1074,1	5,35	
			45,3	49,66	203,06	1391,7	7,16	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	150	3,3	6,1	21,1	157,2		96
		180	3,9	7,3	25,3	188,6		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
	Сыр	15	3,5	4,6	-	57		32
		20	4,7	6,2		76		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	-	-						
	Лук репка	40 (сад)	0,68	-	3,8	17,2		
	Суп крестьян-ский со смета-ной	150 180	1,1 1,3	2,6 3,1	4,7 5,6	45,6 54,7		49
	Плов из куры	150 180	21,1 22,4	12,9 13,3	24,7 26,4	281,7 338,5	0,38 0,46	152
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5		180
	Компот из су-хофруктов	150 200	0,3 0,4	-	20,8 27,7	84,7 113,0	0,3 0,4	376
	Хлеб ржаной	20 40	1,52 3,04	0,23 0,46	8,8 17,6	43 86		
Полдник	Омлет	80	8,1	13,4	1,5	158,5		112
		105	10,6	17,6	2,0	208,1		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
Итого за второй день			44,41	43,33	122,36	1076,7	2,0	
			53,33	51,59	159,0	1274,1	2,22	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный Геркулесовый	150	2,7	3,4	90,3	114		61
		180	3,3	4,1	108,3	136,8		
	Хлеб ржаной с маслом	5/15	1,23	3,77	7,31	68	-	1
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2,1	0,6	23,6	8	24
		60	0,5	3,2	1	35,4	12	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	2,5	1,5	29,6	8	15
		60	0,5	3,7	2,2	44,5	12	
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,5	2,0	3,6	35	13	20
		60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,8	3,2	13,2	93,2		51
		180	4,5	3,8	15,8	111,8		
	Суфле из рыбы	60	9,5	5,3	2,44	96,0	0,11	268
		80	12,6	7,3	3,29	129	0,14	
	Пюре картофельное	120	2,1	4,5	15,4	112		163
		130	2,7	5,8	20	145,6		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,0	73,2	1,3	372
		200	0,16	0,16	23,8	97,6	1,7	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,98	64,5		
		40	3,04	0,46	17,6	86		
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	60	8,1	6,4	8,8	125,4	0,79	240
		100	13,6	10,7	14,6	209	1,33	
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
Итого за третий день			34,4	33,15	207,54	972,5	13,15	
			47,63	43,43	265,74	1343,0	19,13	
			34,4	33,19	208,44	978,5	13,15	
			47,63	43,48	266,94	1364	19,13	
			34,6	33,05	210,54	977,9	18,15	
			47,63	43,23	270,14	1351	26,53	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Вита- мин С	№ ре- цеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная (жидкая)	150	5,8	4,2	29,4	201,2		99
		180	6,9	5,0	35,1	245,2		
	Хлеб ржаной с маслом	5/15	1,23	3,77	7,31	68	-	1
		10/30	2.45	7.55	14.62	136		
	Чай	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
2 завтрак	Кефир	150/180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	75/90	1,0/1,2	401
Обед								
Ясли	Долька поми- дора	40	0,4	-	1,2	5,6		
сад	Салат из свеж.помидор	60	0,67	3,7	2,8	47,4	12,2	14
	Морковь с яб- локом	60	0,8	3,2	5,4	40,8	2,0	29
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,4	7,7	58,5		34
		180	1,3	2,9	9,2	70,2		
сад	Сметана	10	0,2	3	2,8	14,65	0,02	
	Котлета рубле- ная из птицы	60	10,6	5,3	9,9	131	0,5	305
		80	14,3	7,4	13,4	178	0,6	
	Соус молочный	30	1,0	2,2	2,7	34,5		184
	Макароньы от- варные	120	4,78	3,91	22,9	145,9	-	317
		150	5,51	4,51	26,44	168,4		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,98	64,5		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
Полдник	Оладьи из тво- рога	50	6,95	5,3	11,52	122,0	0,15	352
		80	11,12	8,48	18,48	186,4	0,24	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за четвер- тый день			37,98	31,18	148,51	1048	4,62	
			51,2	49,06	192,32	1411,15	15,05	
			38,38	31,18	151,31	1069	4,62	
			51,07	49,66	190,02	1406,65	15,05	
			38,48	31,21	152,0	1069	6,62	
			51,2	49,07	192,35	1400,05	9,85	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофель от-варной с луком	100	2,0	3,8	17,8	116,3		96
		150	3,1	5,7	26,3	174,5		
	Хлеб ржаной с маслом	5/15	1,23	3,77	7,31	68	-	1
		10/30	2,45	7,55	14,62	136		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Винегрет	40	0,5	2,4	3,3	38	4,1	45
		60	0,8	3,7	5,0	56,8	6,1	
Ясли	Салат из репча-того лука	40	0,53	2,47	3,11	36,84	3,8	11
сад	Салат из поми-доров и огурцов	60	0,58	3,7	2,23	44,5	10,0	15
	Суп картфельный геркулесовый	150	1,9	1,4	15,7	80,3		52
		180	2,3	1,7	18,8	96,3		
	Котлета рубле-ная с молочным соусом	70	7,8	9,9	7,3	148,7		136
		80	9,1	11,6	8,5	173,5		
	Сложный гарнир	120	2,2	4	12,9	98		171
		130	3	5,3	16,8	127,4		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
Полдник	Суп-пюре из разных овощей	120	2,3	2,5	8,3	60,63		63
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
	Чай	100	0,02	0	4,6	18,66	0,01	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
Итого за пятый день			25,8	33,61	150,87	1007,6	14,12	
			33,0	42,88	222,0	1389,6	20,8	
			25,83	33,68	150,68	1006,43	14,09	
			32,82	42,88	221,88	1392,3	19,7	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	2,7	3,4	90,3	114		61
		180	3,3	4,1	108,3	136,8		
	Хлеб ржаной с маслом	10/30	2.45	7.55	14.62	136		1
	Чай	100	0,02	0	4,6	18,66	0,01	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Долька помидор (ясли)	40	0,4	-	1,2	5,6		
	Огурец (сад)	60	0,6	-	1,2	6,0		
	Рассольник	150	0,2	2,7	10,6	73,8		46
		180	0,2	3,2	12,7	88,6		
<i>сад</i>	Сметана	10	0,2	3	2,8	14,65	0,02	
	Котлета рубленая с молочным соусом	60	7,8	9,9	7,3	148,7		136
		80	9,1	11,6	8,5	173,5		
	Греча отварная	120	2,4	3,5	24,4	139,8	-	315
		130	3,1	4,6	31,7	181,7		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,0	73,2	1,3	372
		200	0,16	0,16	23,8	97,6	1,7	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5	400
		200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,8	
	Картофель отварной с луком	100	2,0	3,8	17,8	116,3		
		150	3,1	5,7	26,3	174,5		
Итого за шестой день			28,76	37,49	149,94	1079,9	5,23	
			36,12	44,26	193,23	1316,05	6,05	
			29,16	37,49	151,14	1085,5	5,23	
			36,18	44,26	194,43	1322,0	6,05	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая (ЖИДКАЯ)	150	5,8	4,2	29,4	201,2		99
		180	6,9	5,0	35,1	245,2		
	Хлеб ржаной с маслом	5/15	1,23	3,77	7,31	68	-	1
	Чай	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Салат из кваш. капусты с ябл-м	60	0,3	3,2	4,0	35,4	12	25
сад	Салат из све-жих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,5	29,6	6,7	15
	Салат из мор-кови	40 60	0,5 0,7	0,03 0,05	4,6 7,0	21 31,3	2,0 2,8	41
	Суп из овощей	150 180	1,2 1,4	2,3 2,8	5,9 7,0	52 62,4		48
сад	Сметана	10	0,2	3	2,8	14,65	0,02	
	Котлеты рыбные с капустой и мор-ковью запеченные	60 80	7,3 10,6	2,6 6,5	3,1 4,1	87,0 117,0	4,0 5,4	248
	Соус молочный	30	1,0	2,2	2,7	34,5		184
	Макароны от-варные	120 150	4,78 5,51	3,91 4,51	22,9 26,44	145,9 168,4	-	317
	Компот из су-хофруктов	150 200	0,3 0,4	-	20,8 27,7	84,7 113,0	0,3 0,4	376
	Хлеб ржаной	30 40	2,04 3,04	0,36 0,46	13,98 17,6	64,5 86		
Полдник	Омлет	80 105	8,1 10,6	13,4 17,6	1,5 2,0	158,5 208,1		112
	Чай с лимоном	150 180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	1,42 2,83	393
Итого за седьмой день			32,18 42,83	32,77 49,21	132,49 187,14	1031,8 1407,15	5,75 20,94	
			32,18 42,93	32,77 48,51	132,49 184,64	1031,8 1403,05	5,75 15,64	
			32,2 42,86	29,6 46,06	137,09 132,55	1052,8 1403,05	7,72 11,45	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Вита- мин С	№ ре- цеп- ту- ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркуле- совая (вязкая)	150	3,3	6,1	21,1	157,2		96
		180	3,9	7,3	25,3	188,6		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
	Сыр	15	3,5	4,6	-	57		32
		20	4,7	6,2	-	76		
	Чай	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Долька свежий помидор	40	0,4	-	1,2	5,6		
		60	0,6	-	1,8	8,4		
	Суп карто- фельный с ма- каронными из- делиями	150	1,8	1,5	12,6	72,9		54
		180	2,2	1,8	15,1	87,5		
	Котлета рубле- ная из кури с соусом	60	7,3	10,6	5,7	148	0,2	307
		80	9,7	13,9	7,8	196	0,2	
	Пюре карто- фельное	120	2,1	4,5	15,4	112		163
		130	2,7	5,8	20	145,6		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		40	3,04	0,46	17,6	86		
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,3	11,5	122,0	0,15	352
		80	11,12	8,48	18,4	186,4	0,24	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за восьмой день			29,16	33,86	146,71	1012,7	3,7	
			41,22	45,08	182,81	1345,5	6,2	
			29,56	33,86	147,9	1018,3	3,7	
			41,82	45,08	184,6	1353,9	6,2	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ ре-цеп-ту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенич-ная (жидкая)	150	5,8	4,2	29,4	201,2		99
		180	6,9	5,0	35,1	245,2		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43	-	1
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
<u>сад</u>	Сыр	20	4,7	6,2	-	76		32
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Кефир	150/180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	75/90	1,0/1,2	401
Обед	Лук репка	40	0,68	-	3,8	17,2	3,8	
<u>ясли, сад</u>								
<u>ясли</u>								
<u>ясли</u>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,7	2,23	44,5	10,0	15
<u>сад</u>								
<u>сад</u>	Салат капуста с яблоком	50	0,7	2,6	5,3	39,7		30
	Щи со смета-ной	150	1,2	1,6	6,1	56,8		39
		180	1,4	1,9	7,3	68,1		
	Печень по-строгановски	60	12,7	14,8	2,3	193,8		128
		80	15,5	18,1	2,9	236,8		
	Пюре карто-фельное	120	2,1	4,5	15,4	112		163
		130	2,7	5,8	20	145,6		
	Чай	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,98	64,5		
		40	3,04	0,46	17,6	86		
Полдник	Пудинг из тво-рога с яблоком	60	8,1	6,4	8,8	125,4	0,79	240
		100	13,6	10,7	14,6	209	1,33	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за девятый день			41,52	37,6	122,6	1050,0	8,21	
			58,0	55,3	152,2	1390,4	10,4	
			41,52	37,6	122,6	1050,0	8,21	
			58,0	55,3	150,6	1417,7	16,6	
			41,52	37,6	122,6	1050,0	8,21	
			58,0	57,91	153,7	1413,0	6,6	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Вита- мин С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	2,7	3,4	90,3	114		61
		180	3,3	4,1	108,3	136,8		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
	Сыр	15	3,5	4,6	-	57		32
	Картофель от- варной с луком	100	2,0	3,8	17,8	116,3		71
		150	3,1	5,7	26,3	174,5		
	Чай	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
		180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	
2 завтрак	Яблоко	95/100	0,3/0,4	-	7,9/11,3	32,9/47,0	9,1/13	
Обед	Лук репка	40	0,68	-	3,8	17,2	3,8	
ясли								
ясли								
сад	Салат из све- жих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40,3	5,7	13
	Суп-пюре с гречками	150	2,5	5,0	11,0	100,8		65
		180	3,0	6,0	13,1	121,0		
	Тефтели мяс- ные с соусом	60	8,9	10,2	9,9	167,4	0,6	287
		80	10,9	12,5	11,3	173,0	0,6	
	Капуста тушеная	120	2,0	3,2	9,4	75,1	17,1	336
		130	2,6	4,1	12,2	97,6	22,3	
	Компот из су- хофруктов	150	0,3	-	20,8	84,7	0,3	376
		200	0,4		27,7	113,0	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,23	8,8	43		
		30	2,04	0,36	13,98	64,5		
Полдник	Суп-пюре из разных овощей	120	2,3	2,5	8,3	60,63		63
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за десятый день			43,29	36,45	234,3	1067,33	32,34	
			35,0	46,0	304,8	1434,8	44,24	
			43,29	36,45	234,3	1067,33	32,34	
			33,7	45,8	301,4	1415,6	44,44	
			43,29	36,45	234,3	1067,33	32,34	
			36,3	46,5	293	1400,6	44,24	
Итого за десять дней			352,23	357,92	1574,0	10420,5	94,47	
			443,63	476,48	2062,3	13703,4	152,2	
			353,46	358,03	1579,43	10457,5	94,44	
			442,68	476,23	2056,57	13741,1	152,19	
			352,95	354,68	1585,0	10468,0	103,44	
			444,96	476,24	2001,84	13684,5	141,1	