

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с «Аист»
Е.Е. Лузикова
Приказ от 30.12.2022 № 868

Основное меню для детей с сахарным диабетом



Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	175	5,6	7,1	20,3	169,0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	14,9	113,7	397	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4,1		37,0		
Итого за прием пищи:	420	15,3	19,7	35,5	382,7		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180						
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	7,7	9,0	27,6	222,8	85	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	14,2	13,2	7,8	206,0	289	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	2,2	11,0	394	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	5,2	9,3	4,3	122,4	33	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,0	3,9	29,7	174,1	184	2008
Итого за прием пищи:	620	32,3	35,4	71,6	736,3		
Уплотненный полдник							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,8	3,8	30,8	176,6	204	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	12,8	6,5	2,3	137,3	261	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,0	0,0	0,0	0,0	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	480	20,2	10,6	44,4	375,1		
Всего за день:		67,8	65,7	151,5	1 494,1		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,0	13,1	8,7	240,0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	6,5	46,0	432	2008
СЫР	10	2,3	3,0		36,0		
Итого за прием пищи:	330	23,6	17,4	15,2	322,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180						
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,6	3,4	21,8	140,2	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,7	19,3	23,6	337,2	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					402	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,9	3,0	5,2	51,9	45	2012
Итого за прием пищи:	640	23,2	25,7	50,6	529,3		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,7	4,2	14,9	108,5	330	2012
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					430	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,9	4,3	5,7	105,2	255	2012
Итого за прием пищи:	480	14,5	8,7	28,7	256,7		
Всего за день:		61,3	51,8	94,5	1 108,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	4,7	4,7	12,5	111,0	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,6	6,7	78,0	397	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4,1		37,0	1	2008
Итого за прием пищи:	395	14,1	17,0	19,5	289,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180						2008
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,9	8,1	20,8	184,0	76	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					442	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	55	1,0	4,1	5,0	62,0	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	15,2	14,5	14,5	251,0	132	2012
Итого за прием пищи:	655	22,1	26,7	40,3	497,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	16,5	8,9	17,5	234,0	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №367	50	1,4	5,7	5,6	91,0	367	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	8,4	50,0	398	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	460	18,9	15,2	41,8	422,0		
Всего за день:		55,1	58,9	101,6	1 208,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,3	12,9	5,1	173,0	215	2012
СЫР	10	2,3	3,0		36,0	1	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,5	0,1	3,2	19,4		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	7,5	84,0	394	2012
Итого за прием пищи:	310	17,7	19,9	15,8	312,0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	5,1	1,5	53,0	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	4,6	4,8	12,3	115,2	95	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	3,8	23,5	141,1	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,3	10,4	2,3	151,2	278	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					442	2008
Итого за прием пищи:	620	19,7	24,1	39,6	460,5		
Уплотненный полдник							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16,0	9,3	8,3	181,0	268	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	5,5	4,7	25,0	163,5	324	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	1,3	2,6	24,8	349	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					393	2012
Итого за прием пищи:	410	22,0	15,3	35,9	369,3		
Всего за день:		61,3	59,5	99,4	1 185,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	19,9	14,7	25,1	317,3	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,5	2,5	8,8	63,7	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,9	9,1	91,0	432	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	4,2	0,1	38,0	2	2008
Итого за прием пищи:	375	26,4	25,3	43,1	510,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180						2008
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ	180	8,1	10,6	13,4	186,0	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,7	18,8	129,5	321	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	11,9	5,3	9,8	134,0	245	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					442	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	3,9	3,8	54,3	41	2012
Итого за прием пищи:	615	23,6	24,5	45,8	504,0		
Уплотненный полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	11,6	13,1	13,7	219,3	274	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,0	0,0	0,0	0,0	430	2008
Итого за прием пищи:	410	12,0	13,4	24,0	266,3		
Всего за день:		62,0	63,2	112,9	1 280,3		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,3	8,1	23,8	194,1	94	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,5	84,1	394	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	4,2	0,1	38,0	2	2008
Итого за прием пищи:	405	9,3	14,7	36,4	316,2		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					442	2008
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,1	2,0	5,1	42,7	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	4,5	16,3	125,8	100	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	9,9	45,0	406	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	23,3	21,9	13,2	347,5	294	2008
Итого за прием пищи:	630	30,5	28,5	44,5	561,0		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	5,2	19,7	139,1	322	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,9	8,3	5,0	146,0	256	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					430	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	530	17,5	13,9	34,5	332,1		
Всего за день:		57,3	57,1	115,4	1 209,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	19,9	13,8	16,8	279,4	227	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	7,7	88,0	397	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,0	1	2008
Итого за прием пищи:	325	24,8	22,0	24,5	405,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					401	2012
Итого за прием пищи:	220						
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	2,8	42,8		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,2	2,3	19,1	105,8	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	21,3	23,4	25,5	397,7	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1,1	1,3	5,6	41,6	355	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,0	1,6	8,0	378	2012
Итого за прием пищи:	650	25,9	30,0	54,6	596,0		
Уплотненный полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,9	8,8	15,3	153,4	351	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					393	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	470	8,3	13,7	25,4	262,0		
Всего за день:		59,0	65,7	104,5	1 263,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	190	4,3	7,0	7,0	109,0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	2,9	7,2	70,0	396	2012
СЫР	10	2,3	3,0	0,0	36,0	3	2012
Итого за прием пищи:	380	10,3	12,9	14,2	215,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					435	2008
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,0	1,2	32,6	19	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	7,8	9,7	140,1	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	318	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	16,7	9,3	5,4	194,7	256	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180					442	2008
Итого за прием пищи:	630	27,3	23,9	35,3	488,0		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,5	25,0	170,7	324	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,0	0,0	0,0	0,0	430	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	1,3	2,6	24,8	349	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	13,2	5,5	7,4	126,0	257	2012
Итого за прием пищи:	440	19,2	12,3	35,0	322,0		
Всего за день:		56,8	49,1	84,5	1 025,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12,4	14,9	5,3	204,5	215	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	7,2	85,0	397	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,0	4,1	0,0	37,0	1	2008
Итого за прием пищи:	365	18,8	23,0	16,3	350,0		
II Завтрак							
ЧАЙ ДЕЗ САХАРА	180					435	2008
Итого за прием пищи:	200						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3,0	2,3	39,4		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,8	7,0	14,4	132,4	58	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180						
ГУЛЯШ	80	12,9	16,4	6,5	225,6	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	6,4	4,1	41,1	227,2	317	2012
Итого за прием пищи:	610	22,7	30,5	64,3	625,0		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	17,3	118,6	321	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,8	7,1	6,5	144,6	270	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	7,3	32,5	393	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	500	17,0	11,8	41,0	348,0		
Всего за день:		58,5	65,3	121,6	1 323,0		

Возрастная категория: с 3-7 лет Диабет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	8,1	22,5	186,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	3,6	7,1	79,0	394	2012
СЫР	10	2,3	3,0	0,0	36,0	11	2008
Итого за прием пищи:	390	12,4	14,7	29,6	302,0		
II Завтрак							
ЧАЙ БЕЗ МОЛОКА	180						2008
Итого за прием пищи:	180						
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	1,9	3,3	9,3	74,6	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,0	13,0	25,0	266,0	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					402	2008
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0		2008
Итого за прием пищи:	640	14,5	16,3	35,5	348,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,0	14,3	3,7	241,0	193	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	430	26,0	19,6	22,8	393,0		
Всего за день:		52,9	50,6	87,9	1 043,0		