

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»
О.Е. Токмакова
Приказ от «10» января 2022 года № 29



Циклическое
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 3-х до 7-и лет
с сахарным диабетом
(лето – осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	7,2	20,2	169,8	
	ЯЙЦО КУРИНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,3	9	81	1
Итого за завтрак		425	12,6	16,1	29,7	315	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	150	4,6	1,5	6,4	60,6	435
Итого за второй завтрак		150	4,6	1,5	6,4	60,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	3,9	13,5	105,9	81
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124,2	335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,3	10,4	6,1	158,7	288
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	180	0,2	0,2	3,8	18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		650	19,5	22,7	56	507,2	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	4,1	2,6	51,2	22
	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	110	18,6	7,9	31	285,1	292
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
	МАНДАРИН	120	1	0,2	9	45,6	
Итого за уплотненный полдник		500	22,7	12,4	58	454,9	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			59,4	52,7	150,1	1337,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	ГРЕЧКА ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	130	4	5	18,1	132,5	184
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,3	3,3	12,7	97,6	3
Итого за завтрак		400	23,3	25,1	31,4	444	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,6	3,1	4,2	47,8	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	4,8	3	21	132	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	18,8	18,2	23,2	332	258
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180	0	0	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		670	26,2	24,6	61,1	573	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,7	4,6	19,2	135,8	330
	РЫБА , ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2	94,4	249
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		400	21,6	12,9	43,4	380,6	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			71,6	63,1	147,7	1454	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	5,5	16,5	136,6	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,2	5,7	53,8	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,3	9	81	1
Итого за завтрак		405	9,5	12	31,2	271,4	
2-ой завтрак	КЕФИР	130	3,9	0,1	5,2	40,2	435
Итого за второй завтрак		130	3,9	0,1	5,2	40,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,8	3,5	70,3	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,9	5,1	13,2	112,1	91
	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	17,5	31,4	362	299
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		655	24,2	28,7	61	606,8	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	10,1	3,7	20,4	164,5	291
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	180	0,6	0,3	8,4	49,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		440	13,4	4,5	54,3	332,9	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			51	45,3	151,7	1251,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,9	2,7	13,3	89,2	324
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,3	9	81	1
Итого за завтрак		415	19,8	22,5	32,2	412,2	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4	5,7	7,1	100	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,2	3,6	22,7	136	324
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11	1,5	155,9	278
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		675	21,9	24,2	46,4	498,1	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	10,7	96,7	346
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,8	7,4	6	144,8	268
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		440	19,7	11,8	32,1	314,5	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			61,9	59	122,5	1281,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,5	5	27,1	170,1	324
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,2	5,7	53,8	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,3	9	81	2
Итого за завтрак		405	21,4	22,2	42,4	453,8	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	60	1	3	4	47	52
	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,4	5,7	9,8	112,5	62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124,2	335
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,6	5,8	9,4	131,7	245
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		665	20,8	19,1	54,6	477,8	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	150	16,8	17,7	10	265,7	ТТК
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		460	19,6	18,2	35,7	385,7	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			62,3	60	144,5	1373,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	5	7,1	14,8	143,1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3,2	6,2	69,1	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,3	4,3	8,5	81	2
Итого за завтрак		405	10,1	14,6	29,5	293,2	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,9	2,6	4,7	47,5	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,5	4,4	13,8	112,8	100
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5	3,8	29,7	172,7	181
	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,27	16,51	2,09	220,87	298
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	180	1	0,1	9,9	45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		660	29,67	27,71	72,89	660,07	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,1	19,3	135,2	322
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,9	6,6	4,9	130,7	256
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за уплотненный полдник		560	19,1	12,1	47,7	381,9	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			59,27	54,71	160,39	1382,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	227
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4	31,1	179,8	204
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0,2	1,2	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,3	9	81	1
Итого за завтрак		405	21,3	25,1	40,7	474,7	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	2,6	41,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	2,2	3,3	13,6	93,3	98
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	17,4	16,9	32,1	349,3	299
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180	0	0	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		660	22,6	23,4	61	545,2	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,31	9,61	15,84	161,9	351
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	435
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		400	16,11	14,59	38,54	352,5	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			60,51	63,59	152,04	1428,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,5	6,9	5,4	98	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,2	5,7	53,8	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,3	3,3	12,7	97,6	3
Итого за завтрак		420	10,7	12,4	23,8	249,4	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	5,1	1,7	7,1	68	435
Итого за второй завтрак		170	5,1	1,7	7,1	68	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	6	6,6	10,7	127,3	83
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	318
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,8	5,9	4	143,9	256
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		670	24,9	20,8	49,6	504,8	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,2	9	24	160,5	324
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	430
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		530	18	18,5	58,1	436,6	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			58,7	53,4	138,6	1258,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2	4,4	12,7	98,6	1
Итого за завтрак		405	18,7	24	25,8	394,9	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,8	3,1	3,1	45	25
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	9,9	79	58
	БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	17,5	31,4	362	299
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		660	23,6	24,5	57,3	548,4	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,7	335
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12,6	6,9	4,8	131,3	269
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		440	18,2	12,2	41,6	348	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			60,9	61	135	1338,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	8,5	21,5	189,5	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3,2	6,2	69,1	
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	3,8	5,1	15,4	122,7	11
Итого за завтрак :		415	14,3	16,8	43,1	381,3	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак :		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,6	3,1	4,2	47,8	53
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	4,4	7,9	83,8	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	15,6	16,3	36,3	355	266
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0	0,2	1,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед :		670	20	24,1	61,3	549	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8	8,9	7,8	142,4	272
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		530	18,9	18,9	64,7	507,4	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			53,6	60,1	179,4	1484,7	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			599,2	572,5	1482	13588	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			60	57	148	1359	