



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»

Л.Ю. Попова.

«31» марта 2025 г

## **Основное меню**

### **Организованного питания.**

#### **Для детей с сахарным диабетом**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №248» общеразвивающего вида**

**«осень- зима» 2024-2025 учебный год**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)**

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,92	6,08	22,20	163,04	1,84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
ЧАЙ (без сахара)	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>7,27</b>	<b>11,36</b>	<b>44,57</b>	<b>312,19</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,05	5,94	22,50	166,97	2,10
ПЛОВ (ПЕРЛОЛВКА) ОТВАРНОЕ МЯСО	200	18,77	17,73	29,68	353,86	2,99
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,99</b>	<b>25,11</b>	<b>78,72</b>	<b>656,99</b>	<b>7,51</b>
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ БЕЗ САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>	<b>1,16</b>
<b>Ужин</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	220	32,71	20,87	14,76	384,09	1,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>35,00</b>	<b>21,06</b>	<b>29,81</b>	<b>455,14</b>	<b>2,84</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,25</b>	<b>57,79</b>	<b>165,82</b>	<b>1 485,51</b>	<b>15,59</b>

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ без сахара	180	6,29	4,84	22,73	160,34	2,34
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,49</b>	<b>13,32</b>	<b>50,89</b>	<b>377,95</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>						
СУП С КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	180	5,71	8,86	7,17	131,90	0,65
СУФЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ МЯСО	80	26,69	26,32	4,32	361,72	0,08
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,63	0,05	3,35	16,98	0,31
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,15	0,68	0,72	10,34	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>39,84</b>	<b>39,75</b>	<b>59,65</b>	<b>758,91</b>	<b>5,19</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,91</b>	<b>5,09</b>	<b>9,78</b>	<b>110,00</b>	<b>1,01</b>
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ОТВАРНЫЕ) без риса	80	16,86	2,70	0,00	92,03	0,00
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1,08	2,47	6,30	51,71	0,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,23</b>	<b>5,36</b>	<b>21,35</b>	<b>214,79</b>	<b>2,02</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>78,47</b>	<b>63,52</b>	<b>141,67</b>	<b>1 461,65</b>	<b>13,40</b>

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5,55	7,57	19,63	169,37	2,02
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,45	1,94	4,77	46,87	0,49
РЫБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,28</b>	<b>17,46</b>	<b>44,26</b>	<b>387,72</b>	<b>4,50</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (гречка) ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	4,00	6,05	24,70	175,24	2,25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	18,94	15,06	16,84	282,08	1,55
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,16	0,68	6,86	34,93	0,71
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>31,52</b>	<b>26,67</b>	<b>71,46</b>	<b>663,80</b>	<b>7,38</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	3,28	10,29	22,38	196,62	2,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>5,57</b>	<b>10,48</b>	<b>37,43</b>	<b>267,67</b>	<b>3,46</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,00</b>	<b>59,46</b>	<b>161,30</b>	<b>1 423,95</b>	<b>16,18</b>

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6,15	7,21	26,29	195,63	2,71
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,37</b>	<b>14,79</b>	<b>54,12</b>	<b>399,51</b>	<b>5,51</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	1,47	2,79	8,38	68,22	0,78
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	12,99	6,63	4,09	128,70	0,95
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,91	5,28	22,19	155,78	1,84
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,54</b>	<b>16,14</b>	<b>61,20</b>	<b>488,86</b>	<b>5,99</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>						
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (ПАРОВОЕ)	60	7,72	3,63	1,59	70,11	0,02
МОРКОВЬ ПРИПУШЕННАЯ	150	1,90	4,30	10,60	85,00	0,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,91</b>	<b>8,12</b>	<b>27,24</b>	<b>226,16</b>	<b>2,09</b>
<b>Всего за День:</b>		<b>52,45</b>	<b>43,90</b>	<b>150,71</b>	<b>1 219,29</b>	<b>14,43</b>

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА без сахара	180	5,55	7,57	19,63	169,37	2,02
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,68</b>	<b>18,72</b>	<b>45,28</b>	<b>409,31</b>	<b>4,61</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	2,50	7,56	15,96	147,22	1,51
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9,44	10,48	4,01	147,95	0,38
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,15	5,45	29,55	184,32	2,78
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,69	1,02	4,05	28,07	0,42
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,30</b>	<b>24,89</b>	<b>76,33</b>	<b>616,11</b>	<b>7,16</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ БЕЗ САХАРА	220	4,45	7,87	20,68	175,21	1,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,74</b>	<b>8,06</b>	<b>35,73</b>	<b>246,26</b>	<b>3,29</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,35</b>	<b>56,52</b>	<b>165,49</b>	<b>1 376,44</b>	<b>15,90</b>

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,92	6,08	22,20	163,04	1,84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
ЧАЙ С ЛИМОННОМ (без сахара)	180/0,7	0,06	0,01	0,20	2,33	0,00
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>497</b>	<b>7,33</b>	<b>11,37</b>	<b>44,77</b>	<b>314,52</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>						
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,52	5,83	23,72	172,52	2,21
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ	80	14,29	14,74	9,67	228,21	0,95
ГОРОШНИЦА.	150	11,17	3,18	23,35	166,78	2,19
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>34,15</b>	<b>25,19</b>	<b>83,28</b>	<b>703,67</b>	<b>7,77</b>
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ БЕЗ САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>	<b>1,16</b>
<b>Ужин</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	180	31,87	16,84	20,72	368,16	1,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	410	34,16	17,03	35,77	439,21	3,29
<b>Всего за день:</b>		<b>77,63</b>	<b>53,85</b>	<b>176,54</b>	<b>1 518,59</b>	<b>16,30</b>

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПОЛТАВСКАЯ без сахара	180	6,64	8,00	24,73	198,21	2,55
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,86</b>	<b>15,58</b>	<b>52,56</b>	<b>402,09</b>	<b>5,35</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	180	4,53	5,18	23,39	158,96	2,19
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С ОТВАРНЫМ МЯСОМ)	200	20,09	19,64	34,57	396,43	3,23
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,15	0,68	0,72	10,34	0,07
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28,94</b>	<b>26,94</b>	<b>85,22</b>	<b>701,89</b>	<b>7,91</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,91</b>	<b>5,09</b>	<b>9,78</b>	<b>110,00</b>	<b>1,01</b>
<b>Ужин</b>						
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (ПАРОВОЕ)	170	22,03	10,00	4,84	198,44	0,50
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (морковь)	50	0,63	1,02	3,35	25,70	0,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,95</b>	<b>11,21</b>	<b>23,24</b>	<b>295,19</b>	<b>2,18</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,66</b>	<b>58,82</b>	<b>170,80</b>	<b>1 509,17</b>	<b>16,45</b>



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ХЕ,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,09	16,07	10,30	282,63	0,93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,22</b>	<b>27,22</b>	<b>35,95</b>	<b>522,57</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>						
СУП С КРУТОЙ (гречка) ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	3,89	5,99	25,99	179,51	2,50
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,51	10,10	13,49	200,54	1,30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01
ЯЙЦО ВАРЕНое	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>28,96</b>	<b>24,43</b>	<b>83,87</b>	<b>681,02</b>	<b>8,68</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,94
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>						
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	4,11	7,52	26,18	194,58	2,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,40</b>	<b>7,71</b>	<b>41,23</b>	<b>265,63</b>	<b>3,99</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72,21</b>	<b>64,21</b>	<b>169,20</b>	<b>1 573,98</b>	<b>17,03</b>

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5,55	7,57	19,63	169,37	2,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56
РЫБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,77</b>	<b>15,15</b>	<b>47,46</b>	<b>373,25</b>	<b>4,82</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,57	5,83	26,33	182,77	2,44
ТЕФТЕЛИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80/25	10,97	11,52	4,90	167,24	0,42
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,91	5,28	22,19	155,78	1,84
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,60	0,05	3,18	16,13	0,29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24,57</b>	<b>23,06</b>	<b>79,36</b>	<b>630,47</b>	<b>7,06</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3,85	5,55	24,48	164,84	2,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,14</b>	<b>5,74</b>	<b>39,53</b>	<b>235,89</b>	<b>3,66</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,11</b>	<b>48,80</b>	<b>174,50</b>	<b>1 344,37</b>	<b>16,38</b>

## 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Х.Е.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6,15	7,21	26,29	195,63	2,71
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,28</b>	<b>18,36</b>	<b>51,94</b>	<b>435,57</b>	<b>5,30</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	7,21	5,90	28,46	201,37	2,66
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	25,08	9,39	2,92	231,72	2,05
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,73	1,02	4,27	29,09	0,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>39,68</b>	<b>20,15</b>	<b>79,74</b>	<b>700,15</b>	<b>9,23</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>8,15</b>	<b>104,76</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	10,00	17,69	13,22	255,27	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,29</b>	<b>17,88</b>	<b>28,27</b>	<b>326,32</b>	<b>2,53</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,88</b>	<b>61,24</b>	<b>168,10</b>	<b>1 566,80</b>	<b>17,90</b>

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, <small>ккал</small>	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Х.Е.
Итого за весь период	644,01	568,11	1 644,13	14 479,75	159,56
Среднее значение за период	64,40	56,81	164,41	1 447,98	15,96
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,8	35,3	46,9		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
сахДИАБЕТ	500	677	206	443