

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»
Л.Ю. Попова.
«31 » марта 2025 г



Основное (организованное) меню.

«Для детей с сахарным диабетом»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №248»

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	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		ХЕ,	С, мг		
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,92	6,08	22,20	163,04	1,84	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
ЧАЙ (без сахара)	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	7,27	11,36	44,57	312,19	4,08	10,00		
Обед									
ЩИ СО СМЕТАНОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,05	5,94	22,50	166,97	2,10	21,92	83	2008
ПЛОВ (ПЕРЛОДКА) ОТВАРНОЕ МЯСО	200	18,77	17,73	29,68	353,86	2,99	1,96	265	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ПУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35	1,90	5	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	10	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	3	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	26,99	25,11	78,72	656,99	7,51	25,78		
Полдник									
ЧАЙ БЕЗ САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	230	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00		
Ужин									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	220	32,71	20,87	14,76	384,09	1,47	0,59	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	35,00	21,06	29,81	455,14	2,84	0,59		
Всего за день:		71,25	57,79	165,82	1485,51	15,59	36,37		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ХЕ ,	С, мг		
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ без сахара	180	6,29	4,84	22,73	160,34	2,34	0,62	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60	0,62	433	2008
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,49	13,32	50,89	377,95	5,18	11,24		
Обед									
СУП С КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	180	5,71	8,86	7,17	131,90	0,65	3,71	101	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ МЯСО	80	26,69	26,32	4,32	361,72	0,08	1,48	310	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01	10,36	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,63	0,05	3,35	16,98	0,31	1,00	6	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,15	0,66	0,72	10,34	0,07	10,40	375	2012
Итого за прием пищи:	690	39,84	39,75	59,65	758,91	5,19	26,95		
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01	1,09	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01	1,09		
Ужин									
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ОТВАРНЫЕ) без риса	80	16,86	2,70	0,00	92,03	0,00	0,22	240	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1,08	2,47	6,30	51,71	0,65	2,94	320	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	20,23	5,36	21,35	214,79	2,02	3,16		
Всего за день:		78,47	63,52	141,67	1461,65	13,40	42,44		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		ХЕ ,	С, мг		
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5,55	7,57	18,63	169,37	2,02	0,45	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01	0,07	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,45	1,94	4,77	46,87	0,49	0,42	395	2012
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,28	17,46	44,26	387,72	4,50	10,94		
Обед									
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (гречка) ВЕGETАРИАНСКИЙ	180	4,00	6,05	24,70	175,24	2,25	9,21	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	18,94	15,06	16,84	282,08	1,55	55,42	336	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,80	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ или ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,16	0,68	6,86	34,93	0,71	10,40	378	2012
Итого за прием пищи:	650	31,52	26,67	71,46	663,80	7,38	75,03		
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	3,28	10,29	22,38	196,62	2,09	10,72	132	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	430	5,57	10,48	37,43	267,67	3,46	10,72		
Всего за день:		55,00	59,46	161,30	1 423,95	16,18	96,93		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		Х.Е,	С, мг		
Завтрак									
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6,15	7,21	26,29	195,63	2,71	0,70	416	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56	0,49	395	2012
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,37	14,79	54,12	399,51	5,51	11,19		
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ ВЕGETAPИАНСКИЙ.	180	1,47	2,79	8,38	68,22	0,78	4,30	78	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	12,99	6,63	4,09	128,70	0,95	2,44	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,91	5,28	22,19	155,78	1,84	0,00	323	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ПТУ)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35	1,90	5	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"(без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	23,54	16,14	61,20	488,86	5,99	8,64		
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (ПАРОВОЕ)	60	7,72	3,63	1,59	70,11	0,02	0,14	250	2008
МОСКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	150	1,90	4,30	10,60	85,00	0,70	6,00	336	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	440	11,91	8,12	27,24	226,16	2,09	6,14		
Всего за день:		52,45	43,90	150,71	1 219,29	14,43	26,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		ХЕ ,	С, мг		
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ без сахара	180	5,55	7,57	19,63	169,37	2,02	0,45	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01	0,07	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60	0,62	433	2008
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,68	18,72	45,28	409,31	4,61	11,14		
Обед									
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	2,50	7,56	15,96	147,22	1,51	5,74	76	2012
ЗРАЗЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9,82	9,68	5,79	149,39	0,56	0,00	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,15	5,45	29,55	184,32	2,78	14,52	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,89	1,02	4,05	28,07	0,42	1,90	7	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	670	20,68	24,09	78,11	617,55	7,34	22,16		
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ БЕЗ САХАРА	220	4,45	7,87	20,68	175,21	1,92	6,16	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	6,74	8,06	35,73	246,26	3,29	6,16		
Всего за день:		46,73	55,72	167,27	1 377,88	16,08	39,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Х,Е,	С, мг		
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,92	6,08	22,20	163,04	1,84	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	180/0/7	0,06	0,01	0,20	2,33	0,00	1,12	393	2012
РЫБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	497	7,33	11,37	44,77	314,52	4,08	11,12		
Обед									
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,52	5,83	23,72	172,52	2,21	27,21	103	2008
КОГТЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ	80	14,29	14,74	9,67	228,21	0,95	0,00	282	2012
ГОРОШНИЦА.	150	11,17	3,18	23,35	166,78	2,19	0,00	78	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (17УК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35	1,90	5	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	34,15	25,19	83,28	703,67	7,77	29,11		
Полдник									
ЧАЙ БЕЗ САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	230	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00		
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	180	31,87	16,84	20,72	368,16	1,92	0,33	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	34,16	17,03	35,77	439,21	3,29	0,33		
Всего за день:		77,63	53,85	176,54	1 518,59	16,30	40,56		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Х.Е,	С, мг		
Завтрак									
КАША ПОЛТАВСКАЯ без сахара	180	6,64	8,00	24,73	198,21	2,55	0,62	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56	0,49	395	2012
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,86	15,58	52,56	402,09	5,35	11,11		
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	180	4,53	5,18	23,39	158,96	2,19	5,84	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С ОТВАРНЫМ МЯСОМ)	200	20,09	19,64	34,57	396,43	3,23	17,89	276	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ПУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	0,35	1,90	5	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,15	0,68	0,72	10,34	0,07	10,40	375	2012
Итого за прием пищи:	660	28,94	26,94	85,22	701,89	7,91	36,03		
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01	1,09	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,01	1,09		
Ужин									
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (ПАРОВОЕ)	170	22,03	10,00	4,84	198,44	0,50	0,73	250	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (морковь)	50	0,63	1,02	3,35	25,70	0,31	1,00	6	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	24,95	11,21	23,24	295,19	2,18	1,73		
Всего за день:		71,66	58,82	170,80	1 509,17	16,45	49,96		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ХЕ ,	С, мг		
Завтрак									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,09	16,07	10,30	282,63	0,93	0,28	237	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01	0,07	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60	0,62	433	2008
ЯБЛОКО перекруч	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	31,22	27,22	35,95	522,57	3,52	10,97		
Обед									
СУП С КРУПНОЙ (печка) ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	3,89	5,99	25,99	179,51	2,50	9,21	94	2008
ГОЛубцы ленивые из отварного мяса	80	13,51	10,10	13,49	200,54	1,30	30,54	298	2012
Пюре картофельное	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01	10,36	335	2008
Яйцо вареное	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,80	0,00	213	2008
Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
Компот из смеси сухофруктов витаминизация "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	680	28,96	24,43	83,87	681,02	8,68	50,11		
Полдник									
Кисломолочный напиток(ряженка)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
СВЕКЛА, тушенная в сметанном соусе	220	4,11	7,52	26,18	194,58	2,62	8,38	340	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	6,40	7,71	41,23	265,63	3,99	8,38		
Всего за день:		72,21	64,21	169,20	1 573,96	17,03	69,70		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Х.Е.	С, мг		
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5,55	7,57	19,63	169,37	2,02	0,45	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	1,26	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	190	2,87	2,30	5,46	54,73	0,56	0,49	395	2012
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	10,77	15,15	47,46	373,25	4,82	10,94		
Обед									
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	4,57	5,83	26,33	182,77	2,44	20,78	56	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80/25	10,97	11,52	4,90	167,24	0,42	1,18	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,91	5,28	22,19	155,78	1,84	0,00	323	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,60	0,05	3,18	16,13	0,29	0,95	6	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	715	24,57	23,06	79,36	630,47	7,06	22,91		
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3,85	5,55	24,48	164,84	2,29	18,48	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	6,14	5,74	39,53	235,89	3,66	18,48		
Всего за день:		47,11	48,80	174,50	1 344,37	16,38	52,57		

10 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		ХЕ,	С, мг			
Завтрак									
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6,15	7,21	26,29	195,63	2,71	0,70	416	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	1,01	0,07	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	190	3,85	3,20	5,79	68,46	0,60	0,62	433	2008
ЯБЛОКО перекус	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,98	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	14,28	18,36	51,94	435,57	5,30	11,39		
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.	180	7,21	5,90	28,46	201,37	2,66	9,21	81	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	25,08	9,39	2,92	231,72	2,05	19,04	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	2,01	10,36	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,73	1,02	4,27	29,09	0,44	2,00	7	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	1,16	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,91	0,00	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С" (без сахара)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	39,68	20,15	79,74	700,15	9,23	40,61		
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,84	0,24		
Ужин									
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	10,00	17,69	13,22	255,27	1,16	44,95	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1,37	0,00	11	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	12,29	17,88	28,27	326,32	2,53	44,95		
Всего за день:		71,88	61,24	168,10	1 566,80	17,90	97,19		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Х.Е.,	С, мг
Итого за весь период	644,39	567,31	1 645,91	14 481,19	159,74	551,63
Среднее значение за период	64,44	56,73	164,59	1 448,12	15,97	55,16
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