

Утверждено приказом заведующей
МКДОУ «Детский сад №1 п.Алексеевск»

от _____ № _____
/Чупрова Е.В./

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с сахарным диабетом

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога без сахара	140	12,00	14,00	5,00	193	155
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	17,12	21,81	33,69	371,34	
ЗАВТРАК 2	Яблоко.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	134,5/15,5	3,68	2,92	9,00	86,79	154
	Говядина, тушенная с капустой	100/50	10,07	15,49	8,08	259,72	371
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром. изг.
	Салат из свеклы с сыром	28/2	0,84	3,58	2,29	22,51	56
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,08	0,00	14,55	55,35	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД	531	18,05	22,52	54,27	525,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		976	35,55	44,71	97,27	941,91	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная без сахара	130	3,02	3,50	14,40	101,6	262
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	13,31	71,1	513
	Бутерброд с сыром	30/10	2,43	0,31	9,32	63,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,33	6,24	37,03	236,40	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Уха рыбацкая	136/14	3,35	1,33	5,82	69,5	157
	Картофельное пюре	110	2,31	3,94	11,99	101,2	434
	Котлеты рыбные	60	5,11	1,80	5,76	67,8	351
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром. изг.
	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,04	38,01	82
	Кисель без сахара	150	0,40	0,00	12,90	54	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		551	14,92	10,34	58,86	432,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		996	23,63	16,96	105,2	713,11	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,60	3,10	14,52	109,5	171
	Чай-заварка	160	0,64	0,00	0,13	4,48	501
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,60	3,04	8,38	80	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	4,84	6,14	23,03	193,98	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	64,8	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	64,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	3,12	5,35	59,31	147
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,36	3,78	19,69	111,14	248
	Гуляш из говядины	50	6,44	4,75	1,60	86,24	373
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром. изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пром. изг.
	Компот из яблок без сахара.	150	0,12	0,12	11,00	56,73	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		541	14,62	12,33	58,5	418,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		996	19,84	18,85	90,84	677,65	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" без сахара	140	3,36	4,93	15,40	111,93	272
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,48	12,74	44,09	290,27	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	72	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			0,38	0,38	9,31	72	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	3,20	6,20	58,38	160
	Суфле из печени	50	7,20	4,35	1,37	114,83	35/8
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром. изг.
	Рагу из овощей	110	2,20	5,88	9,35	115,28	201
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	10
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,79	15,52	50,15	465,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,65	28,64	103,55	827,87	

Возрастная категория:

Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	8,06	15,55	3,00	151,38	307	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	13,31	71,1	513	
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,56	2,44	8,38	94,48	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							316,96	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	70,8	пром. изг.	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							70,8	
ОБЕД	Солянка из птицы (курица)	128,5/21,5	3,05	6,64	1,98	85,35	141	
	Плов из отварной птицы (курица)	100/50	7,39	11,31	27,27	279,52	411	
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром. изг.	
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	30	0,33	0,03	0,48	3,9	пром. изг.	
Компот из сухофруктов без сахара							55,35	527
ИТОГО ЗА ОБЕД							525,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							913,43	
							95,48	
							39,31	
							27,31	
							976	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая без сахара	140	2,70	1,50	13,50	85,4	259
	Чай	180	0,09	0,00	0,00	10	502
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						171,34	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						44,65	
ОБЕД	Рулет из мяса говядины с макаронами	90/60	9,30	13,20	22,82	242	296
	Свекольник	150	1,35	2,16	10,15	75,31	136
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром. изг.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром. изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пром. изг.
Компот из свежих яблок без сахара						60	526
ИТОГО ЗА ОБЕД						482,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						976	698,75
						19,64	22,76
						96,52	

Возрастная категория:

Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая без сахара	130	9,00	5,00	49,50	277,5	261
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброды с маслом	22,5/7,5	1,60	3,04	8,38	75,94	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						455,84	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						44,65	
ОБЕД	Рассольник	150	2,73	5,49	8,16	95	138
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	97/53	8,27	3,13	13,30	132,37	346
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,04	38,01	82
	Кисель из свежих ягод без сахара.	180	0,18	0,09	11,00	54	518
ИТОГО ЗА ОБЕД						420,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							921,42
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:						8021,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						802,193	