



Согласовано директор
МБДУ СОИИ № 3 им. С.А.Погребача



Примерное 2-х недельное меню для детей с сахарным диабетом

Период с 2 февраля по 31 мая 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
218.08	Омлет натуральный	180	22.69	20.42	3.38	273.20	0.12	0.67	367.94	2.14	146.05	309.74	24.19	3.55		
9	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02		
282.08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1.2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	66	0.03				5.4		6	0.87		
86.02	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.2	0.02	4		0.2	14	14.0	8.0	2.8		
Итого за Завтрак			25.24	28.17	37.15	497.50	0.17	4.67	412.94	2.44	167.85	326.74	38.19	7.24		
Обед																
129.28	Суп гороховый (без картофеля)	250	8.35	4.82	22.6	167.79	0.33	4.2	600.74	2.14	66.38	138.31	55.21	3		
564.02	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	100	17.2	20.8	0.36	256.34	0.08	1.84	0	0	18.76	0	17.84	1.24		
138.01	Картофельное пюре	200	4.00	8.00	29.30	204.00	0.20	0.04	34.60		92.60	128.93	46.00	1.86		
294.09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0.16	0.16	3.92	18.8	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.88		
1.2	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	22.40	110	0.05	0	0		9.0	0	10	1.45		
Итого за Обед			32.16	34.28	78.58	756.93	0.67	10.08	637.34	2.22	193.14	271.64	132.65	8.43		
Итого за день			57.40	62.45	115.73	1254.43	0.84	14.75	1050.28	4.66	360.99	598.38	170.84	15.67		

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8 *	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
136.49	Сырники из творога	180	37.22	14.41	21.22	370.08	0.10	0.81	67.50	2.88	278.28	387.00	41.88	1.10	
282.08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	66	0.03				5.4		6	0.87	
11.29	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
Итого за Завтрак			39.3	15.3	49.4	506.6	0.2	15.8	75.0	3.2	307.7	403.5	61.4	5.3	
Обед															
65.36	Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2.21	6.43	11	111.34	0.08	5.25	700.2	2.86	29.66	49.17	38.64	1.25	
96.46	Мясо тушеное с овощами	100	15.05	17.67	1.85	226.61	0.06	2.31	205.4	2.57	20.63	155.34	23.92	2.38	
465.03	Каша полтавская вязкая с маслом	200/4	5.22	5.42	30.62	184.65	0.12		25.20	0.86	22.89	119.11	27.20	2.01	
293.05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0.44	0.09	12.96	48.8	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.2	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	22.40	110	0.05	0	0		9.0	0	10	1.45	
Итого за Обед			25.37	30.11	78.83	681.40	0.31	7.56	930.80	6.29	82.18	323.62	99.76	7.09	
Итого за день			64.66	45.42	128.19	1187.98	0.49	23.37	1005.80	9.47	389.86	727.12	161.14	12.36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8.	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
48.08	Плов из говядины	180/40	15.80	19.60	47.70		428.00	0.10	1.65				17.14	218.74	51.10	2.40	
282.08	Чай*	200	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	
1.2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44		66	0.03					5.4		6	0.87	
86.02	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2		92.2	0.02	4		0.2		14	14.0	8.0	2.8	
Итого за Завтрак			18.27	20.10	81.34		586.20	0.15	5.65	0.00	0.20		36.54	232.74	65.10	6.07	
Обед																	
65.40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2.02	5.75	8.25		93.89	0.06	20.02	378.0	1.92		42.83	39.77	20.91	0.69	
108.2	Филе грудки отварное	100	23.62	20.26	1.16		279.92	0.11	3.31				21.22		20.32	1.40	
140.35	Капуста тушеная	200	4.55	5.36	12.70		200.50	0.06	92.13	115.28	0.32		109.56	68.14	36.66	1.44	
294.09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0.16	0.16	3.92		18.8	0.01	4	2	0.08		6.4	4.4	3.6	0.88	
1.2	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	22.40		110	0.05	0	0			9.0	0	10	1.45	
Итого за Обед			32.80	32.03	48.43		703.11	0.29	119.46	495.28	2.32		189.01	112.31	91.49	5.86	
Итого за день			51.07	52.13	129.77		1289.31	0.44	125.11	495.28	2.52		225.55	345.05	156.59	11.93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8*	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	200/10	8,46	8,13	38,80		262,77	0,17	1,24	48,80	0,91	140,64	226,13	43,60	2,48	
80	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90			72,80		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25	0,11	
7,1	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38		84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07		0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
1 2	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40		110	0,05	0	0		9,0	0	10	1,45	
Итого за Завтрак			22,48	20,74	61,65		530,42	0,26	5,34	220,84	1,24	329,34	421,35	68,33	5,39	
Обед																
56,05	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,83	4,82	5,1		86,45	0,00	0,0	0,00	1,58	37,70		19,19		
80,37	Рыба тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64		135,51	0,14	3,88	0,00	0,00	57,36	0,00	71,50	1,20	
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/4	5,71	5,62	25,76		175,20	0,19		25,81	0,36	13,89	135,75	90,20	3,06	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96		48,8	0	0		0	0	0	0	0	
11 29	Яблоки	150	0,6	0,6	17,3		122,2	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
1 2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44		66	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед			28,18	17,16	77,12		634,16	0,41	18,88	33,31	2,24	138,35	152,25	200,39	8,43	
Итого за день			50,66	37,90	138,77		1164,58	0,67	24,22	254,15	3,48	467,69	573,60	268,72	13,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2 02-31 05 26
 День: пятница
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
470.52	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/10	8,58	9,56	37,85		272,66				0,21		134,2		55,10	1,7	
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1		2,4	3		0,02	
80	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99			52,50	0,01	0,16	0,03			100,00	60,00	5,50	0,07	
282.08	Чай *	200	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	
12	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44		66	0,03					5,4		6	0,87	
86.02	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2		92,2	0,02	4		0,2		14	14,0	8,0	2,8	
Итого за Завтрак			15,1	21,3	71,6		549,5	0,1	4,2	45,0	0,5		256,0	77,0	74,6	5,5	
Обед																	
54.34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54		184,29	0,08	6	706,58	3,15		43,89	125,22	33,61	1,21	
96	Котлеты или биточки мясные	100	16,90	17,88	16,96		296,36	0,08	0,31	5,28	2,85		44,53	181,11	23,98	2,36	
594.02	Каша перловая вязкая с маслом	200/4	4,20	4,94	29,91		181,21	0,02		27,67	0,54		22,40	145,86	18,06	0,83	
282.08	Чай *	200	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	
12	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40		110	0,05	0	0			9,0	0	10	1,45	
Итого за Обед			27,54	30,51	94,81		771,86	0,23	6,31	739,53	6,54		119,82	452,19	85,65	5,85	
Итого за день			42,62	51,81	166,43		1321,32	0,29	10,47	784,56	7,05		375,82	529,19	160,25	11,34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
98	Котлеты или биточки мясные	100	16,90	17,88	16,96	296,36	0,08	0,31	5,28	2,85	44,53	181,11	23,98	2,36		
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39	1,06		
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	66	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
86,02	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,2	0,02	4		0,2	14	14,0	8,0	2,8		
Итого за Завтрак			26,35	23,55	95,10	707,16	0,24	4,31	32,28	4,06	82,64	251,73	48,37	7,09		
Обед																
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72		
80,37	Рыба тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0,00	0,00	57,36	0,00	71,50	1,20		
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом	180/5	5,22	5,83	30,00	193,56	0,19		28,35	0,19	17,12	106,65	37,56	1,26		
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1,2	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	110	0,05	0	0	0	9,0	0	10	1,45		
Итого за Обед			27,6	17,9	61,5	525,9	0,4	25,2	572,8	2,6	126,3	140,8	141,2	4,6		
Итого за день			53,91	41,49	156,60	1233,05	0,67	29,53	605,08	6,62	208,90	392,55	189,54	11,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1		2,4	3			0,02
80	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,50	0,01	0,16	0,03			100,00	60,00	5,50		0,07
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	8,36	10,76	31,97	258,94	0,24	1,30	52,00	0,77		148,40	236,32	71,00		1,73
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0		0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	66	0,03					5,4		6		0,87
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	17,3	70,5	0,05	15	7,5	0,3		24	16,5	13,5		3,3
Итого за Завтрак			14,46	22,90	62,81	514,04	0,33	16,46	104,53	1,17		280,20	315,82	96,00		5,99
Обед																
129,28	Суп гороховый (без картофеля)	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14		66,38	138,31	55,21		3
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	100	33,01	31,01	4,17	425,85	0,17	3,45	115,23	1,78		61,60	310,71	36,06		2,61
136,19	Картофель отварной с маслом	200/5	5,91	1,47	45,91	214,60	0,34	55,82				27,90	161,87	44,56		2,51
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08		6,4	4,4	3,6		0,88
1,2	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	110	0,05	0	0			9,0	0	10		1,45
Итого за Обед			49,88	37,96	99,00	937,04	0,90	67,47	717,97	4,00		171,28	615,29	149,43		10,45
Итого за день			64,3	60,9	161,8	1451,1	1,2	83,9	822,5	5,2		451,5	931,1	245,4		16,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8*	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
96.35	Гуляш	100	27.66	18.09	0.54		275.39	0.04	1.40	123.30	1.55	12.49	95.48	14.63	1.46	
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/4	10.84	6.85	42.54		260.88	0.32		23.08	0.64	19.12	223.14	148.98	5.01	
282.08	Чай *	200	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44		66	0.03	0	0	0	5.4	0	6	0.87	
86.02	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2		92.2	0.02	4		0.2	14	14.0	8.0	2.8	
Итого за Завтрак			40.97	25.44	76.72		694.47	0.41	5.40	146.38	2.39	51.01	332.62	177.61	10.14	
Обед																
53.23	Щи из свежей капусты со сметаной (без картофеля)	250/5	1.75	4.87	6.02		76.06	0.04	30.02	0	0	48.48	0	20.67	0.7	
131.02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18.64	25.85	46.06		490.77	0.13	4.96	303.82	6.38	29.71	224.55	52.25	1.88	
282.08	Чай*	200	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11.29	Яблоки	150	0.6	0.6	17.3		122.2	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
1.2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44		66	0.03		0	0	5.4		6	0.87	
Итого за Обед			22.46	31.62	82.79		755.03	0.25	49.98	311.32	6.68	107.59	241.05	92.42	6.75	
Итого за день			63.43	57.06	159.51		1449.50	0.66	55.38	457.70	9.07	158.60	573.67	270.03	16.89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2 02-31.05.26
 День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
232,34	Пудинг творожный (б/сах)	180	31,44	11,95	25,70	342,44	0,10	0,69	94,10	0,6	248,48	353,06	42,52	1,45			
284,1	Чай с лимоном *	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0				
12	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	66	0,03		0	0	5,4		6	0,87			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Завтрак			33,6	12,9	53,9	479,0	0,2	19,7	101,7	0,9	277,9	371,1	62,0	5,6			
Обед																	
425,07	Горошек зеленый консервированный	80	2,48	0,18	5,2	32											
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27				
118,10	Рагу овощное с мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,06	2,31	205,4	2,57	20,63	155,34	23,92	2,38			
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8	0	0		0	0	0	0	0			
12	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	110	0,05	0	0		9,0	0	10	1,45			
Итого за Обед			24,75	23,01	77,70	618,25	0,11	2,31	205,40	3,96	48,51	155,34	58,19	3,83			
Итого за день			58,33	35,86	131,61	1097,26	0,29	21,99	307,14	4,87	326,39	526,44	120,21	9,45			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Сахарный диабет

Сезон: 2.02-31.05.26

День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8*	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
78.05	Омлет запеченный с сыром	180	22,44	24,27	2,94	321,85	0,11	0,74	0,00	0,00	347,08		33,19	3,20	
282.08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3.67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
11.29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			27,22	35,08	31,21	556,45	0,19	15,81	76,30	0,44	478,88	79,50	58,19	7,46	
Обед															
65.4	Суп крестьянский с пшеном со	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69	
6.11	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39	
465.03	Каша полтавская вязкая с маслом	180/4	5,22	5,42	30,62	184,65	0,12		25,20	0,86	22,89	119,11	27,20	2,01	
282.08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
86.02	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,2	0,02	4		0,2	14	14,0	8,0	2,8	
1.2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	66	0,03	0	0	0	5,4	6	0,87		
Итого за Обед			25,64	26,56	76,31	649,76	0,29	24,57	25,20	1,06	114,15	133,11	85,90	8,76	
Итого за день			52,86	61,64	107,52	1206,21	0,48	40,38	101,50	1,50	593,03	212,61	144,09	16,22	
Итого за период			559,28	506,62	1395,94	12654,72	6,06	429,12	5883,99	54,41	3558,31	5409,72	1886,84	135,84	
Итого за период			55,0	50,0	139,0	1265,0	0,0	42,0	588,0	5,0	355,0	540,0	188,0	13,0	