



Утверждено:
Заведующий МБДОУ
Мухоморова Д. С.
08.05.21

**АЛЬТЕРНАТИВНОЕ
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для организации питания воспитанников
(сахарный диабет)
МБДОУ детский сад «Ак каен» с. Душанбеково
МР Кигинский район РБ**

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд



Режим: Сбалансированный		Норматив: 1				Энергетическая ценность (ккал)
№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
218,08	Сырок натуральный	150	15,76	17,62	2,82	227,67
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,86	13,44	98
479,01	Молоко пастеризованное, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			23,26	23,78	35,66	455,17
Итого за Завтрак						
Обед						
503,01	Отварная свекла	35	0,21	0,03	0,57	3,3
65,36	Суп с гречневой крупой	250	3,21	6,43	11	111,34
98,35	Гречка из отварного мяса	30/30	8,35	10,79	1,12	138,6
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07	0,07
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
			16,07	21,66	45,36	444,64
			39,33	45,77	81,01	895,81
Итого за Обед						
Итого за день						

Основное (организационное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ рек.	Прем. ппц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,66	7,66	13,57	129,1
11,29	Молоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак			24,9	17,0	41,3	425,8
Обед						
16,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,43	3,07	1,56	64
66,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	3,02	3,75	8,25	93,89
90,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61
466,03	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	139,57
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			22,74	32,11	47,21	570,87
Итого за день			47,64	49,07	88,47	996,63

Основное (организмическое) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Присл. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б.	Ж.	У.	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175,11	Каши гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	128,54
7,1	Рисово-отварное	1	6,88	6,21	0,38	64,78
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,86	13,44	58
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			18,89	16,94	51,63	441,82
Обед						
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,84	94,92
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39
470,13	Каши пшеница вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3
282,08	Чай *	200		0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			22,36	18,79	49,03	440,61
Итого за день			41,25	33,73	100,66	882,43

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прим. п/кар, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
429,35	Каша Артек: молочная каша с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	179,81
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07	0,07
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,8	13,57	129
Итого за Завтрак			18,23	25,86	43,19	478,53
Обед						
503,01	Отуры свежие	30	8,21	0,03	0,57	3,3
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,62	22,8	167,79
95,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4
282,06	Чай *	200	0	0	0	0
421,01	Хлеб ржаной	30	0,98	6,2	8,96	42
Итого за Обед			32,43	27,67	69,43	657,10
Итого за день			50,66	53,53	112,62	1135,63

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ рек	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,26	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150г5	6,27	8,07	23,98	194,21
7,1	Яйца отварные	1	6,86	6,21	0,38	84,78
268,06	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30г10	4,1	2,96	13,44	98
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			24,3	34,2	47,4	510,6
Обед						
503,01	Супцы овощные	30	0,21	6,03	6,57	3,3
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34
110,26	Суфле из цыплят-бройлеров	60	26,41	24,81	3,34	349,68
140,34	Карпуста тушеная	130	2,97	3,5	6,26	78,33
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			33,27	36,07	36,61	596,65
Итого за день			57,57	69,31	84,02	1107,20

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б.	Ж.	У.	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82
175,11	Каши гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,81	126,54
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,86	13,44	99
478,01	Молоко питьевое, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59
Итого за Завтрак			21,17	20,86	46,93	461,36
Обед						
25,04	Помидоры свежие	50	0,85	0,1	1,9	12
63,4	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250/10	2,62	5,75	8,25	63,89
6,11	Бефстроганов из говяжьего мяса	50/50	15,93	14,86	3,8	213,02
504,62	Каши перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			22,7	24,3	46,8	496,7
Итого за день			43,87	45,12	93,77	961,06

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Нарезка: 2

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,37	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202
262,06	Чай *	200	0	0	0	0
3,27	Хлеб ржаной с маслом	3005	1,51	3,93	13,51	96,05
476,01	Кисломолочный продукт выпеченно-замороженный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак			25,94	16,48	41,71	430,55
Обед						
603,01	Омлет свиной	30	0,21	0,03	0,57	3,3
64,34	Рассольник картофельный со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24
135,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99
283,08	Чай*	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			19,87	24,75	58,45	533,82
Итого за день			45,8	46,7	100,2	964,4

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

№ реп		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
78.05		Омлет запеченный с сыром	130	16.24	17.54	2.13	232.45
200.06		Какао с молоком	200	3.87	3.6	5.11	71.56
1.2		Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	63
476.01		Насломочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62.0
				24.78	24.64	25.18	429.01
Итого за Завтрак							
Обед							
13.03		Салат из свежих помидоров	50	0.57	2.59	2.37	36.12
65.36		Суп с гречневой крупой	250	2.21	6.43	11	111.34
108.2		Филе грудки отварное	60	18.9	16.21	0.93	223.94
140.35		Капуста тушеная	150	3.43	4.03	9.53	90.35
282.08		Чай*	200	0	0	0	0
1.2		Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	63
				25.58	29.56	37.27	524.75
Итого за Обед				51.36	54.49	62.45	953.76
Итого за день				51.36	54.49	62.45	953.76

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
570,12	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01
284,1	Чай с лимоном *	200/7	0,07		0,07	0,07
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	6,62	13,44	133
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак:			15,6	15,2	51,7	410,1
Обед						
16,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,56	54
56,36	Суп с мелкоизмельченными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	66,62
60,39	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51
362	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
282,68	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	79,5
Итого за Обед:			27,16	22,44	60,27	658,38
Итого за день:			42,76	37,62	111,96	1068,46

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,26	190,26
282,66	Чай*	200	0	0	0	0
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак			22,25	17,45	42,53	424,85
Обед						
14,05	Салат из свежих огурцов	50	0,36	2,55	1,38	30,01
63,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,03	76,06
564,02	Батончики рубленные из цыпленка-бройлера	100	17,2	20,8	0,36	256,34
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	26,53	196,43
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			25,78	32,63	46,73	561,84
Итого за день			47,41	50,08	89,26	1006,69