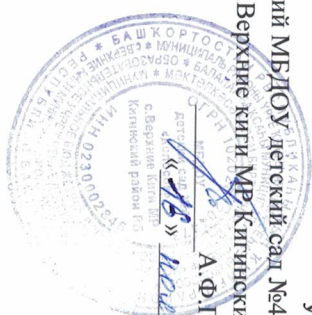


Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад №4 «Колосок»

с.Верхние киги МР Кигинский район РБ

А.Ф.Гайфуллина



АЛТЕРНАТИВНОЕ

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания воспитанников

(сахарный диабет)

МБДОУ детский сад №4 «Колосок» с.Верхние Киги

МР Кигинский район РБ

Основное (организованное) альтернативное 2-х недельное меню (сахарный диабет)

Рацион 3-7 лет

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	КАША "ДРУЖБА", Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 3 до 7 лет)	155	3,6	5,10	18,00	135,00
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЗВ007	Сыр (порциями) 10 ед.	10	2,63	2,66		35
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		405	8,71	15,31	31,93	302,10
Завтрак2						
НП001	Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,10	0,21	2,4
Итого за Завтрак2		200	0,06	0,10	0,21	2,4
Обед						
ЗВ004	Огуры в нарезке	60	0,4	0	1,6	8,4
ПР007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
ВТ002	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат-пасты с раст.маслом)	45/45	13,80	16,19	1,36	206,22
ГР004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		724	22,41	25,32	42,73	487,89
Полдник уплотненный						
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ): Номер рецептуры: 54-3р -2020 (3-7 лет)	50	7,1	1,4	3,70	55,30
ГР001	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		430	12,70	6,90	37,30	260,70
Итого за День			43,88	53,62	112,17	1053,1

День: 2

Рацион 3-7 лет

Неделя :1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РЕБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА; Номер рецептуры: 54-8т-2020 (3-7 лет) – Для детей с СД	150	18,90	15,18	10,57	254,30
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
ЗВ007	Сыр (порциями) 10 ед.	10	2,63	2,66		35
ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		400	24,01	25,39	24,50	421,4
Завтрак2						
ЗВ010	Рблого	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за Завтрак2		120	0,48	0,48	11,76	56,40
Обед						
ЗВ012	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8
ПР003	Свекольник со сметаной	200/10	2,3	4,93	14,74	112,75
ВТ003	Жаркое по-домашнему	150	15,00	14,00	12,80	238,40
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		650	20,25	19,43	43,54	429,95
Полдник уплотненный						
ЗВ009	Чай	200				
ВТ013	Тефтели из говядины паровые	80	10,90	9,5	6,70	156,10
ГР008	Рагу из овощей с кабачками	150	2,60	9,30	12,90	145,50
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		460	15,90	19,1	33,40	367,60
Итого за день			60,64	64,4	113,20	1275,35

Рацион 3-7 лет

День: 3

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЗВ003	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,20	225,20
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66

ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЗВ010	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		510	15,66	25,93	28,89	413,70
Завтрак2						
ЗВ001	Йогурт для д/пит с белком йодированным молочным "Бийоид" для шк.дошк.возраста	100	3,2	3,0	9	80
Итого за Завтрак2		100	3,2	3,2	9	60
Обед						
ЗВ012	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8
ПР002	Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	66,82
	Жаркое по-домашнему	150	15,27	11,88	15,40	229,60
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		695	19,43	18,06	35,66	362,42
Полдник уплотненный						
№2,5	Фрикадельки мясные отварные	100	16,7	13,60	6,80	216,00
ГР008	Макаронные изделия отварные	80	2,96	2,17	18,84	108,00
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Полдник уплотненный		410	22,06	16,07	39,44	390,00
Итого за день			60,35	63	113,0	1226,12

Рацион 3-7 лет

День: 4
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
ГР005	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	130/4	3,08	4,44	26,34	157,65	
ВТ015	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	9,40	10,14	0,36	130,12	
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66	
ЗВ009	Чай	200					
Итого за Завтрак		424	14,88	14,88	40,50	353,77	
Завтрак2							
ЗВ012	Апельсины	150	0,9	0,20	8,10	40	

Итого за Завтрак2		150	0,9	0,20	8,10	40
Обед						
ЗВ005	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	Рассольник ленинградский со сметаной (без картофеля)	180	1,40	2,20	8,90	61,2
ВТ007	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	18,0	2,93	251,97
ГР004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		714	28,36	27,56	46,04	543,31
Полдник уплотненный						
ГР0010	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
ВТ006	Биточки мясные	60	9,51	10,03	6,56	154,37
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		390	15,59	13,86	43,9	361,10
Итого за день			59,73	56,50	138,55	1298,18

День: 5
Неделя: 1

Рацион 3-7 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.		2,4	0,3	13,8	66
ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЗВ007	Сыр (порциями) 10 ед.	10	2,63	2,66		35
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		490	11,44	19,11	39,42	374,48
Завтрак2						
добавить печенку)))						
НП001	Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,10	0,21	2,4
Итого за Завтрак2		200	0,06	0,10	0,21	2,4
Обед						
ГР006	Суп крестьянский со шпеном (без картофеля) со сметаной	250/5	1,89	5,00	8,07	85,79
ВТ004	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
ГР002	Картофель отварной	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24
ЗВ009	Чай	200				

МР

ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		709	16,97	20,54	52,87	464,01
Полдник уплотненный						
ВТ011	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	35/35	7,12	3,91	1,52	70,11
ГР001	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		450	12,72	9,41	35,12	275,51
Итого за день			41,19	49,16	127,62	1116,38

Рацион 3-7 лет

День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ВТ006	Биточки мясные паровые	60	9,51	10,03	6,56	154,37
ГР004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
ЗВ007	Сыр (порциями) 10 ед.	10	2,63	2,66		35
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		434	18,7	16,96	38,97	381,91
Завтрак2						
ЗВ012	Апельсины	150	0,90	0,20	8,10	40,0
Итого за Завтрак2		150	0,90	0,20	8,10	40,0
Обед						
ЗВ004	Огульцы в нарезке	60	0,4	0	1,6	8,4
ГР002	Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	66,82
ВТ002	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат-пасты с раст. маслом)	45/45	13,80	16,19	1,36	206,22
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		735	22,04	25,90	46,77	488,17
Полдник уплотненный						
ВТ012	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе минтая)	35/35	7,25	3,51	2,05	69,37
ГР003	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43
ЗВ009	Чай	200				

ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		455	13,82	7,89	41,6	291,8
Итого за день			55,43	50,95	135,44	1201,88

День: 7
Неделя: 2

Рацион 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЗВ001	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА. Номер рецептуры: 54-8т-2020 (3-7 лет) – для детей с СД	150	3,60	5,00	10,57	122,00
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40 ед.	40	3,2	0,4	18,4	88
ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		400	6,88	12,65	29,10	276,10
Завтрак2						
ЗВ010	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за Завтрак2		120	0,48	0,48	11,76	56,40
Обед						
ПР004	Суп- лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86
	Запеканка капустная с говяжьей	205	25,24	28,51	13,51	410,83
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		720	30,56	34,65	41,93	599,69
Полдник уплотненный						
	Суфле из птицы с рисом	105	36,26	42,71	6,42	555,13
ЗВ009	Чай	200				
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40 ед.	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Полдник уплотненный		390	39,46	43,1	24,82	643,13
Итого за день			77,38	90,89	107,61	1575,32

День: 8
Неделя: 2

Рацион 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

ЗВ007	Сыр (порции) 10 ед.	10	2,63	2,66			35
ЗВ003	Омлет натуральный	150	12,70	17,90	3,20		225,20
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8		66
ЗВ006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13		66,1
ЗВ009	Чай	200					
Итого за Завтрак		400	17,81	28,11	17,13		392,30
Завтрак2							
ЗВ001	Бифилайф	100	3,2	3,2	5		60
Итого за Завтрак2		100	3,2	3,2	5		60
Обед							
ПР008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,60		129,0
ВТ015	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	9,40	10,14	0,36		130,12
ГР001	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80		139,40
ЗВ009	Чай	200					
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8		66
Итого за Обед		610	19,74	21,88	47,6		464,52
Полдник уплотненный							
ВТ013	Тфтели из говядины паровые	80	10,90	9,5	6,70		156,10
ГР008	Рагу из овощей с кабачками	150	2,60	9,30	12,90		145,50
ЗВ009	Чай	200					
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8		66
Итого за Полдник уплотненный		460	15,90	19,10	33,4		367,60
Итого за День			56,7	72,29	103,09		1284,42

Рацион 3-7 лет

День: 9
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЗВ007	Сыр (порции) 10 ед.	10	2,63	2,66		35
ЗВ002	ОМЛЕТ с зеленым горошком: Номер рецептуры: 54-20-2020 (3-7 лет)	150	9,62	11,44	4,86	160,9
ЗВ008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40 ед.	40	3,2	0,4	18,4	88
ЗВ009	Чай	200				
Итого за Завтрак		400	15,45	14,5	23,26	283,9
Завтрак2						
ЗВ010	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за Завтрак2		120	0,48	0,48	11,76	56,40
Обед						

ВТ0012	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8
ВТ0001	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,80	4,86	8,15	84,42
ВТ0005	Котлеты рыбные (минтай)	80	11,2	2,3	6,80	91,50
	Рис припущенный	70	1,70	2,50	17,60	100,3
ВВ0009	Чай	200				
ВВ0008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		695	17,10	10,16	46,35	355,02
Полдник уплотненный						
ВТ0002	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат-пасты с раст. маслом)	45/45	13,80	16,19	1,36	206,22
	Каша ячневая расщипчатая с луком	130	3,90	17,00	22,10	258,00
ВВ0009	Чай	200				
ВВ0008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Полдник уплотненный		440	20,10	33,49	37,26	530,22
Итого за день			53,13	48,47	118,63	1225,54

Рацион 3-7 лет

День: 10

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
ВТ0001	Бифстроганов	30/30	9,65	13,45	3,71		174,66
	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61		126,54
ВВ0008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8		66
ВВ0006	Масло сливочное 10 ед.	10	0,08	7,25	0,13		66,1
ВВ0009	Чай	200					
ВВ0007	Сыр (порциями) 10 ед.	10	2,63	2,66			35
Итого за Завтрак		444	18,89	27,63	36,25		468,3
Завтрак2							
ВВ0012	Апельсины	150	0,90	0,20	8,10		40,0
Итого за Завтрак2		150	0,90	0,20	8,10		40,0
Обед							
ВВ0005	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8		37,6
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	4,30	13,90		129,00
ВТ0009	Рагу с отварным мясом	160	12,95	15,24	12,0		237,80
ВВ0009	Чай	200					
ВВ0008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8		66
Итого за Обед		650	24,6	22,94	42		470,40
Полдник уплотненный							

04.9.2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30	258,30
1 P001	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
3B009	Чай	200				
3B008	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Поддник уплотненный		460	20,70	25,60	37,90	463,70
Итого за день			65,09	76,37	124,25	1442,4

Прошнуровано,

пронумеровано,

скреплено печатью

) листов

Кировский сад №4 «Колосок»

МР Кигинский район РБ

А.В. Круглинка

