

СОГЛАСОВАНО
советом родителей
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
Протокол № 4 от 28.11.2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
СП «Детская поликлиника»
ГБУЗ СО «Сызранская ЦБ» —
В.А.Клецов
« 28 » 11 20 18 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
М.А.Сорокина
Приказ № 184 от 28.11 20 18 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани**

Неделя: первая

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.6.4.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	0	89	107
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
5.14.2.	Салат из капусты с морковью	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41	0	34.96	52.44
ОБЕД												
5.3.3.	Икра морковная	80	80	1.6	1.6	5.6	5.6	8	8	0	90.6	90.6
6.20.	Суп картофельный на овощном бульоне с макаронными изделиями, с яйцом	150	180	1.61	2.15	1.7	2.27	10.28	13.71	2	65.85	83.8
7.32.4.	Фрикадельки мясные	50	70	8.82	11.76	7.88	10.5	5.85	7.8	0.5	130	173.3
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
7.39.2.	Капуста тушеная	110	130	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67	0	201.18	241.41
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38.26	16.79	45.72	57.37	112.52	138.19		1017.78	1271.07

Неделя: **первая**

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад		
ЗАВТРАК														
1.11.3.	Каша рассыпчатая ячневая	150	200	3.96	5.9	1.5	2	20.4	29.13	1.83	135	180		
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	0	70	91		
2.3.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с сыром	45	50	6.29	7.09	6.12	7.63	13.72	15.68	2.28	137.38	163.95		
2 ЗАВТРАК														
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97	0	17.6	26.4		
ОБЕД														
5.27.	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	0.48	0.72	1.89	2.82	3.08	4.62	0	31	47		
6.4.10.	Свекольник на курином бульоне с яйцом	150	180	2.6	3.48	3.95	5.29	8.27	11.01	0.7	87.92	112.3		
7.47.2.	Зразы из куриного мяса с морковью	50	70	8.12	10.82	9.21	12.28	5.19	6.92	0.2	136	181.33		
7.1.2.	Макаронные изделия отварные	60	60	1.77	1.77	0.18	0.18	11.03	11.03	0.13	73.64	73.64		
3.4.2.	Компот из свежих фруктов	150	180	0.15	0.18	0.07	0.09	2.4	2.88	0.52	11.7	14.04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
5.29.2.	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0.44	0.66	2.06	3.09	4.57	6.86	0.25	38.68	58.02		
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	0	56.6	56.6		
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3	0	29.28	41.42		
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32.11	34.7	24.93	39.7	97.68	128.86		731.55	1090.75

Неделя: **первая**

День:

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.3.5.	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	0	89	107	
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97	
2 ЗАВТРАК													
5.3.	Огурец свежий	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65	0	5.9	8.5	
ОБЕД													
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97	0	17.6	26.4	
6.17.5.	Солянка сборная на овощном бульоне	150	180	1.33	1.79	3.11	4.18	9.95	13.27	0.56	73.29	97.9	
8.34.	Сельдь с луком и маслом	40	60	4.94	7.44	5.44	8.16	0.84	1.26	0	92.88	139.32	
7.22.3.	Картофель отварной	60	60	1.12	1.12	4.04	4.04	8.73	8.73	0.75	75.76	75.76	
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.39.	Овощи тушеные	130	150	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67	1.1	201.18	241.41	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						33.77	43.08	45.47	57.54	77.08	134.15	778.03	1218.81

Неделя: **первая**

День:

Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.12.3.	Каша рассыпчатая кукурузная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	1.83	135	180
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	0	70	91
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
5.37.	Морковь	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65	0	5.9	8.5
ОБЕД												
5.25.	Огурец соленый	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02	0	5.2	7.8
6.19.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим)	150	180	4.82	6.18	3.92	4.97	9.98	11.97	1.12	94.61	118.12
7.16.2.	Мясо (сердце говяжье) тушеное с овощами в соусе	160	200	15.14	19.05	12.5	15.62	10.37	12.96	1.1	214.59	268.23
3.4.2.	Компот из свежих фруктов	150	180	0.15	0.18	0.07	0.09	2.4	2.88	0.52	11.7	14.04
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12	1.62	125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
5.14.2.	Салат из капусты с морковью	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41	0	34.96	52.44
8.37.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5.8	5.8	10.89	10.89	0.89	0.89	0.15	125.22	125.22
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3	0	29.28	41.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38.65	47.1	50.07	61.21	122.1	150.24		1071.87	#REF!

Неделя: первая

День:

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ХЕ	ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	0	89	107
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
3.9.2.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0.13	0.16	0.06	0.07	20.12	24.15	0.71	81.6	97.92
ОБЕД												
7.25.2.	Рагу овощное	110	130	1.61	1.79	3.64	4.05	9.5	10.56	1.1	77.31	85.9
6.5.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим), с зеленым горошком	150	180	11.97	15.15	12.1	14.28	18.98	25.6	1.28	184.46	215.9
7.46.2.	Биточки рубленые (мясные) в томатном соусе	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01	0.2	181.03	241.38
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12	1.62	125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
7.39.2.	Капуста тушеная	110	130	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67	0	201.18	241.41
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51.95	64.79	55.37	69.16	167.31	205.71		1346.17	1651.57

Неделя: **вторая**

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.8.3.	Каша рассыпчатая из смеси круп «Дружба»	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	0	70	91
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
5.15.2.	Салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.03	0.05	4.64	6.96	0	20.92	31.38
ОБЕД												
5.26.	Икра свекрльно-морковная	110	130	2.11	2.34	4.13	4.59	11.09	12.32	0	90.09	100.1
6.6.4.	Суп гороховый на овощном бульоне	150	180	3.29	4.39	3.16	4.21	9.94	13.25	2	80.85	107.8
7.3.2.	Котлета (мясная)	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01	0	181.03	241.38
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12	1.62	125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
5.41.2.	Салат из капусты	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41	0	34.96	52.44
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	0	56.6	56.6
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				33.58	42.84	25.92	51.81	126.28	170.51		1066.04	1242.66

Неделя: **вторая**

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад		
ЗАВТРАК														
1.5.3.	Каша рассыпчатая овсяная «Геркулес»	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180		
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	0	89	107		
2.3.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с сыром	45	50	6.29	7.09	6.12	7.63	13.72	15.68	2.28	137.38	163.95		
2 ЗАВТРАК														
5.1.	Салат из отварной свеклы	40	60	0.67	1	2.43	3.65	3.98	5.97	0	37.56	56.34		
ОБЕД														
5.40.2.	Салат из капусты консервированной	40	60	0.63	0.94	1.99	2.99	3.06	4.59	0	33.28	49.92		
6.13.4.	Суп картофельный на овощном бульоне с клецками мучными	150	180	3.51	4.73	2.55	3.43	8.55	11.4	2.68	71.38	95.36		
7.48.2.	Пюре из отварной говядины (сердца, печени говяжьей)	50	70	9	12.6	2	2.8	0.5	0.7	0	54	75.6		
7.22.3.	Картофель отварной	60	60	1.12	1.12	4.04	4.04	8.73	8.73	0.75	75.76	75.76		
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
5.28.2.	Винегрет овощной с капустой	110	130	1.49	1.76	6.79	8.03	9.27	10.96	0.23	104.28	123.24		
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42		
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32.44	41.46	30.15	37.77	109	133.75		831.57	1045.72

Неделя: **вторая**

День:

Среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	0	70	91	
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97	
2 ЗАВТРАК													
5.37.	Морковь	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65	0	5.9	8.5	
ОБЕД													
5.4.	Помидор свежий	40	60	0.44	0.7	0.06	0.1	1.53	2.3	0	8.53	12.8	
6.9.3.	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	150	180	1.68	2.26	1.75	2.36	10.33	13.78	2	66.69	85.1	
7.32.8.	Фрикадельки из мяса кур в соусе томатном	50	70	8.82	11.76	7.88	10.5	5.85	7.8	0.5	130	173.3	
7.24.2.	Каша гречневая рассыпчатая	90	90	3.78	3.78	0.99	0.99	19.17	19.17	1.75	106.2	106.2	
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.11.	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0.37	0.55	2.7	3.66	0.93	1.34	0	30.26	41.76	
8.37.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5.8	5.8	10.89	10.89	0.89	0.89	0.15	125.22	125.22	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						31.95	38.61	44.64	54.72	112.93	137.07	948.99	1166.4

Неделя: **вторая**

День:

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ХЕ	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.10.3.	Каша рассыпчатая перловая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.29	135	180
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	0	89	107
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
5.3.	Огурец свежий	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65	0	5.9	8.5
ОБЕД												
5.9.	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0.39	0.59	2.47	3.71	1.88	2.83	0	31.64	47.46
6.7.8.	Борщ на овощном бульоне	150	180	1.27	1.7	3.72	4.96	7.64	10.19	0.62	67.68	90.24
8.12.	Котлеты рыбные с овощами запеченные	130	150	21.52	25.83	11.07	13.28	7.8	9.36	0	217.5	261
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12	1.62	125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
5.8.	Салат из зеленого горошка консервированного с луком	40	60	0.86	1.29	2.27	3.41	2.8	4.21	0.35	35.14	52.71
5.3.3.	Икра морковная	80	80	1.6	1.6	5.6	5.6	8	8	0	90.6	90.6
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.28	0.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39.14	47.35	46.48	58.26	130.85	156.96		1069.05	1319.57

Неделя: **вторая**

День:

Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	XE	ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.1.4.	Каша рассыпчатая пшениная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34	2.5	135	180
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	0	70	91
2.4.2.	Бутерброд из ржаного хлеба с маслом сливочным	35	45	1.78	1.96	12.56	16.7	13.87	15.88	2.2	177.26	223.97
2 ЗАВТРАК												
5.41.2.	Салат из капусты	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41	0	34.96	52.44
ОБЕД												
5.21.	Салат из капусты, огурцов и моркови	40	60	0.51	0.75	2.83	4.25	1.52	2.28	0	33.64	50.46
6.15.4.	Рассольник на овощном бульоне «Ленинградский»	150	180	1.26	1.68	3.06	4.09	9.95	13.27	1.06	72.45	96.6
7.15.2.	Гуляш из отварного мяса (сердца, печени говяжьей)	50	70	8.99	11.56	7.23	9.3	2.31	2.97	0	110.25	141.5
7.1.2.	Макаронные изделия отварные	60	60	1.77	1.77	0.18	0.18	11.03	11.03	0.13	73.64	73.64
3.3.2.	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0.8	50.9	73.08
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
5.20.	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0.3	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42	0	26.92	40.38
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	0	56.6	56.6
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3	0	29.28	41.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8	1	42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				28.96	35.34	37.84	49.65	109.58	137.11		913.65	1166.14