СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____Е.З.Чернякевич
Приказ № ___253от «03» ___03_____ ___2025___г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП_____Банникова Т.Н.
«___»_____ _____г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных

образовательных организациях. Новосибирск 2022г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	200	0,07	0,07	1,76	8,00	0,01		1,80		2,94	2,02	1,65	0,40
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*9,21*	*12,03*	*48,45*	*338,81*	*0,81*	*0,86*	*3,10*	*440,00*	*170,69*	*195,32*	*38,25*	*7,51*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*25,91*	*26,21*	*82,70*	*670,29*	*0,42*	*0,32*	*33,91*	*33,44*	*120,20*	*412,98*	*176,53*	*9,15*
	ПОЛДНИК													
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	5,31	11,45	20,08	204,61	0,14	0,20	30,57	58,88	122,63	139,68	47,13	1,19
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*8,38*	*12,87*	*42,81*	*320,55*	*1,19*	*1,09*	*40,57*	*58,88*	*160,88*	*206,22*	*80,46*	*12,60*
	Всего за день :		*44,50*	*51,31*	*196,96*	*1427,45*	*2,44*	*2,29*	*81,58*	*532,32*	*465,77*	*828,52*	*303,24*	*32,06*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ САХАРА)	205	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06		32,00	15,24	74,99	19,98	1,81
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-4з	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*10,98*	*11,07*	*61,90*	*391,09*	*1,12*	*0,98*	*12,07*	*55,00*	*134,30*	*194,13*	*51,91*	*11,17*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
47/2021	ВИНЕГРЕТ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*19,63*	*26,14*	*70,39*	*595,34*	*0,32*	*0,35*	*235,42*	*48,60*	*116,58*	*325,73*	*97,97*	*5,75*
	ПОЛДНИК													
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	150	30,53	4,49	15,28	223,66	0,08	0,38	0,25	47,50	163,90	267,72	35,76	0,99
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*36,47*	*8,84*	*41,66*	*392,09*	*1,81*	*1,89*	*12,74*	*63,00*	*253,60*	*400,93*	*84,46*	*16,47*
	Всего за день :		*67,48*	*46,45*	*183,75*	*1422,92*	*3,28*	*3,24*	*270,23*	*166,60*	*520,48*	*931,79*	*243,34*	*35,59*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
229/2021	КАША "ДРУЖБА"(ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	200	1,06	1,44	4,67	35,86	0,02	0,03	0,27	8,08	25,55	28,29	6,18	0,11
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
54-4з	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*3,94*	*6,63*	*19,26*	*152,35*	*1,06*	*1,02*	*12,27*	*408,08*	*78,61*	*118,43*	*33,11*	*9,58*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
38/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,91	3,17	6,86	59,59	0,05	0,04	10,50		12,05	25,63	10,76	0,45
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*26,71*	*27,41*	*63,66*	*608,14*	*0,37*	*0,36*	*169,08*	*6,75*	*215,00*	*287,07*	*143,66*	*6,67*
	ПОЛДНИК													
157/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,89	1,21	1,86	21,92	0,03	0,02	2,85	5,60	6,04	18,09	5,99	0,20
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,89	24,21	4,60	307,81	0,12	0,66	1,00	347,51	161,33	307,36	25,52	3,17
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(БЕЗ САХАРА)	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*21,52*	*26,45*	*29,59*	*442,38*	*1,17*	*1,55*	*6,73*	*353,11*	*192,81*	*382,57*	*56,70*	*12,66*
	Всего за день :		*53,17*	*60,69*	*135,51*	*1300,67*	*2,62*	*2,95*	*192,08*	*767,94*	*500,42*	*802,07*	*241,47*	*31,71*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*10,01*	*12,30*	*46,75*	*337,65*	*1,19*	*1,17*	*1,27*	*439,60*	*200,57*	*327,53*	*60,25*	*10,32*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	50	0,90	3,15	5,97	55,76	0,04	0,03	9,35		9,91	25,77	10,70	0,40
98/2021	СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*24,12*	*25,06*	*100,63*	*724,43*	*0,36*	*0,29*	*28,14*	*23,88*	*104,39*	*385,59*	*95,15*	*7,96*
	ПОЛДНИК													
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-Й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	20	1,48	2,96	15,52	94,64	0,02	0,01		18,00	20,00	16,00	8,00	0,36
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*8,39*	*13,71*	*53,38*	*370,42*	*1,19*	*1,01*	*60,89*	*24,00*	*112,28*	*180,20*	*84,31*	*11,59*
	Всего за день :		*42,92*	*51,47*	*210,56*	*1476,90*	*2,77*	*2,49*	*100,30*	*487,48*	*433,24*	*904,32*	*248,71*	*32,07*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*13,62*	*13,02*	*46,70*	*358,47*	*1,27*	*1,11*	*2,96*	*62,60*	*256,74*	*351,65*	*101,79*	*11,37*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*28,37*	*28,94*	*90,19*	*734,64*	*0,54*	*0,36*	*21,83*	*50,80*	*108,80*	*464,57*	*189,85*	*8,69*
	ПОЛДНИК													
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,68	3,52	10,45	108,17	0,07	0,08	0,44	11,34	40,86	125,49	27,40	0,50
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ПОЛДНИК :		*21,08*	*15,00*	*55,25*	*440,25*	*0,35*	*0,55*	*23,15*	*78,84*	*327,71*	*438,88*	*94,85*	*3,23*
	Всего за день :		*64,07*	*57,16*	*215,14*	*1631,16*	*2,18*	*2,04*	*51,94*	*192,24*	*707,25*	*1269,10*	*394,49*	*26,09*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(БЕЗ САХАРА)	200	9,11	8,18	33,20	242,80	0,25	0,25	4,85	39,20	126,40	236,90	113,44	3,46
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-4з	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*14,50*	*11,85*	*47,59*	*354,87*	*1,28*	*1,17*	*15,72*	*62,20*	*244,77*	*355,58*	*145,11*	*12,82*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,80	3,05	4,12	47,12	0,01	0,01	12,68		21,11	15,55	7,20	0,29
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	0,36	0,61	2,82	18,21	0,02	0,01	3,46		2,24	10,64	4,38	0,16
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*22,24*	*21,87*	*76,73*	*592,70*	*0,28*	*0,22*	*17,21*	*34,24*	*99,46*	*328,92*	*71,68*	*6,34*
	ПОЛДНИК													
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,58	6,94	17,40	230,34	0,06	0,29	0,22	42,05	132,36	205,17	26,96	0,54
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*36,14*	*16,25*	*50,16*	*491,41*	*1,86*	*2,13*	*2,11*	*97,55*	*455,20*	*513,74*	*101,03*	*16,16*
	Всего за день :		*73,28*	*50,37*	*184,28*	*1483,38*	*3,45*	*3,54*	*45,04*	*193,99*	*815,43*	*1209,24*	*326,82*	*37,52*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*10,01*	*12,30*	*46,75*	*337,65*	*1,19*	*1,17*	*1,27*	*439,60*	*200,57*	*327,53*	*60,25*	*10,32*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,79	12,89	0,78	170,25	0,07	0,11	1,75	28,00	10,89	114,03	13,79	0,94
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*28,01*	*26,58*	*87,81*	*702,47*	*0,65*	*0,63*	*314,68*	*62,25*	*206,84*	*468,83*	*167,80*	*7,72*
	ПОЛДНИК													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,32	19,36	3,68	246,16	0,09	0,53	0,80	278,05	129,06	245,85	20,42	2,53
	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	40	2,96	5,92	31,04	189,28	0,05	0,02		36,00	40,00	32,00	16,00	0,72
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*27,53*	*31,98*	*65,87*	*661,28*	*1,92*	*2,29*	*3,40*	*354,05*	*446,06*	*550,35*	*104,92*	*18,80*
	Всего за день :		*66,55*	*71,06*	*223,43*	*1799,20*	*3,78*	*4,11*	*323,35*	*855,90*	*867,47*	*1360,71*	*340,97*	*39,64*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(БЕЗ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(БЕЗ САХАРА)	180			8,98	35,93					0,27			0,03
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*9,14*	*11,96*	*55,67*	*366,74*	*0,80*	*0,86*	*1,30*	*440,00*	*168,02*	*193,30*	*36,60*	*7,14*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
38/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	50	0,91	3,17	6,86	59,59	0,05	0,04	10,50		12,05	25,63	10,76	0,45
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*26,28*	*26,14*	*76,62*	*646,78*	*0,47*	*0,34*	*41,15*	*23,08*	*94,70*	*419,16*	*173,70*	*8,62*
	ПОЛДНИК													
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	14,83	7,34	5,92	149,10	0,16	0,13	4,56	20,79	23,53	158,09	31,15	0,74
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ПОЛДНИК :		*21,43*	*13,82*	*42,72*	*380,98*	*0,36*	*0,26*	*25,87*	*48,29*	*70,44*	*291,52*	*70,63*	*3,27*
	Всего за день :		*57,25*	*52,32*	*184,81*	*1438,90*	*1,66*	*1,48*	*78,32*	*511,37*	*349,16*	*914,98*	*289,93*	*21,23*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*13,62*	*13,02*	*46,70*	*358,47*	*1,27*	*1,11*	*2,96*	*62,60*	*256,74*	*351,65*	*101,79*	*11,37*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
47/2021	ВИНЕГРЕТ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,79	12,89	0,78	170,25	0,07	0,11	1,75	28,00	10,89	114,03	13,79	0,94
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*22,67*	*26,35*	*78,15*	*640,45*	*0,29*	*0,23*	*24,84*	*56,60*	*76,95*	*324,94*	*83,73*	*4,56*
	ПОЛДНИК													
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,84	6,99	19,72	165,18	0,10	0,23	1,82	44,00	175,42	168,96	29,20	0,86
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*10,47*	*8,73*	*42,89*	*291,98*	*1,81*	*1,68*	*13,82*	*44,00*	*219,28*	*266,10*	*72,33*	*16,27*
	Всего за день :		*47,76*	*48,30*	*190,74*	*1388,70*	*3,39*	*3,04*	*45,62*	*163,20*	*566,97*	*956,69*	*265,85*	*35,00*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*9,34*	*12,76*	*45,09*	*332,41*	*0,90*	*0,86*	*1,30*	*440,00*	*171,00*	*251,74*	*63,43*	*7,55*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,56	3,11	2,94	41,97	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,64
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*19,56*	*18,97*	*76,26*	*553,87*	*0,40*	*0,34*	*50,54*	*73,71*	*137,77*	*366,78*	*103,91*	*5,73*
	ПОЛДНИК													
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,98	3,06	3,05	43,71	0,04	0,03	3,05		11,39	26,45	13,50	0,31
261/2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,56	15,49	48,80	376,85	0,22	0,12	0,07	72,15	125,78	250,90	47,85	3,24
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(БЕЗ САХАРА)	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60		2,92	1,47	0,81	0,07
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*16,05*	*20,26*	*82,58*	*576,80*	*1,96*	*1,59*	*5,72*	*72,15*	*177,09*	*371,32*	*102,66*	*18,97*
	Всего за день :		*45,35*	*52,39*	*213,73*	*1507,48*	*3,29*	*2,81*	*67,56*	*585,86*	*501,86*	*1000,84*	*279,00*	*34,45*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7