

СОГЛАСОВАНО  
родитель (законный представитель)  
воспитанника

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



УТВЕРЖДЕНО

приказом МАДОУ «Детский сад  
«Березка» г. Белоярский»

от « 17 »

2022 г. № 148

**Меню диетического питания детей с сахарным диабетом**

**МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»**

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	№ Рецеп туры	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>1-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная б/с	150	3,8	6,7	16,8	191,4	1124дд	1,4
	Сыр порциями	10	2,3	3	0	35,3	1193д	0
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Какао на молоке без сахара	180	3,2	2,9	4,9	58,6	946д	0,41
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>16,5</b>	<b>33</b>	<b>368,8</b>		<b>2,745</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,16	0	2,6	11	335д	0,21
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>11</b>		<b>0,21</b>
<b>Обед</b>								
	Салат Солнечный	50	0,6	2,6	3,5	39,3	1379д	0,29
	Уха	180	6,2	2,2	9,4	82,3	98д	0,78
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231д	0,02
	Оладьи из печени	70	10	11,5	7,5	173,5	1319д	0,62
	Картофельное пюре	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418д	1,52
	Сок фруктовый без сахара	180	0,9	0	16,38	69,1	1629д	1,37
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,2	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>28,1</b>	<b>20,4</b>	<b>66,48</b>	<b>560,6</b>		<b>5,53</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Омлет натуральный	100	10,5	8,3	2,1	125	209Бд	0,14
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	37Бд	0,69
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>8,7</b>	<b>11,9</b>	<b>169</b>		<b>0,69</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1770</b>	<b>54,66</b>	<b>51,4</b>	<b>142,08</b>	<b>1305</b>		<b>11,515</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	№ Рецепту	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>2-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная гречневая без сахара	150	3,8	7,8	17,6	155,4	1127д	1,46
	Масло порционно	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	12,8	84	1613д	0,57
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	35,3	1193д	0
	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>9,8</b>	<b>17</b>	<b>41,7</b>	<b>358,2</b>		<b>2,965</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Сок фруктовый без сахара	100	0,5	0	11,2	45	1629д	0,76
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>		<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
	Салат Зимний	50	1,3	4,5	6,4	71,4	1196д	0,54
	Рассольник домашний	180	6,2	7	11,85	134,1	87д	0,98
	мясо в суп	25	3,8	3	0	41,6	357д	0
	сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16	580д	0,03
	Рыба запеченная по русски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	235д	1,83
	компот из св.яблок без сахара	180	0,13	0,13	3,24	14,7	245д	0,27
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>20,13</b>	<b>22,53</b>	<b>52,99</b>	<b>492,8</b>		<b>4,58</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Лапшевик с творогом без сахара	150	9	6	8,8	123	1168д	2,78
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Чай с лимоном без сахара	180	0	0	0	0	318д	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	37Бд	0,69
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>10,3</b>	<b>6,7</b>	<b>29,8</b>	<b>217,5</b>		<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>46,03</b>	<b>52,03</b>	<b>163,79</b>	<b>1309,1</b>		<b>15,045</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергети ческая	№ Рецепт	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>3-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная жидкая б/с	150	8,8	3,1	33,8	176,2	1112д	2,82
	Кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	12,8	84	1613д	0,57
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,05
	Сыр порциями	10	2,3	3	0	35,3	1193д	0
	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>14,8</b>	<b>12,4</b>	<b>57,9</b>	<b>379</b>		<b>1,55</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,16	0	2,6	11	335д	0,2
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>11</b>		<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,81	5,82	4,21	72,48	1372д	0,2
	Суп гороховый с мясом	180	15,2	11,8	17,9	237,6	95д	1,34
	мясо в суп	25					357д	0
	Голубцы ленивые	130	6,2	6,3	11,2	126,5	886д	0,94
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,1	0,1	1,3	6,1	1544д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>23,21</b>	<b>24,32</b>	<b>45,81</b>	<b>493,18</b>		<b>3,52</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Картофель отварной	130	3,1	0,6	23,7	112,4	131д	1,98
	Сельдь порционно	25	4,8	4,3	0	58,7	1383д	
	Чай с лимоном без сахара	180	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	375д	0,64
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>9,2</b>	<b>5,6</b>	<b>44,7</b>	<b>265,6</b>		<b>3,55</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1750</b>	<b>52,67</b>	<b>48,12</b>	<b>179,1</b>	<b>1344,38</b>		<b>11,16</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	№ Рецепт	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>4-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая без сахара	150	3,9	2,9	13,4	95,8	475д	1,12
	Какао на молоке без сахара	180	3,2	2,9	4,9	58,6	946д	0,41
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	1д	0,005
	Яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205д	0,03
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>13,2</b>	<b>13,5</b>	<b>29,9</b>	<b>294,2</b>		<b>2,495</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,16	0	2,6	11	335д	0,2
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>11</b>		<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови, кукурузы и огурцов	50	0,6	2,6	4,7	44	867д	0,38
	Суп овощной с мясом	180	5,5	7,1	7,4	115,6	103д	0,62
	мясо в суп	25	3,8	3	0	41,6	357д	0
	Биточки рыбные	70	5,8	3,1	6,4	68	643д	0,53
	картофельное пюре с луком	130	3,2	7,2	20,7	160	1030д	1,73
	Компот из кураги б/с	180	1,1	0	9,1	69,6	1546д	0,55
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>20,9</b>	<b>23,3</b>	<b>59,5</b>	<b>549,3</b>		<b>4,74</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	84,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>185,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Запеканка творожная без сахара	150	13,1	5,5	7,6	148,4	636д	0,64
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Сок фруктовый б/с	180	0,9	0	16,4	69,1	1629д	1,37
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	37б	0,69
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>15,3</b>	<b>6,2</b>	<b>45</b>	<b>312</b>		<b>3,63</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1835</b>	<b>54,86</b>	<b>48,8</b>	<b>165,1</b>	<b>1352,1</b>		<b>13,405</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергети ческая	№ Рецепту	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>5-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с вермишелью б/с	150	2,3	2,2	11,3	78	116д	0,94
	Кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	6,8	60,2	1613д	0,57
	Яйцо вренное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205д	0,03
	Масло(порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>12,3</b>	<b>29,7</b>	<b>277,9</b>		<b>2,475</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	37Б	0,69
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,69</b>
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты б/с	50	0,8	2,5	4,8	45	29д	0,4
	Свекольник	180	8,4	10,5	5,9	160,7	68д	0,49
	мясо в суп	25					357д	0
	сметана в суп	10					580д	0
	Плов	180	7,92	4,27	33,6	172	1259д	2,8
	компот из сухофруктов б/с	180	0,1	0,1	1,3	6,1	1544д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>18,12</b>	<b>17,67</b>	<b>56,8</b>	<b>434,3</b>		<b>4,73</b>
<b>Полдник</b>								
	кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	1322д	2,47
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446д	0,15
	Чай с лимоном без сахара	180	0	0	0	0	318д	0
	Огурец консервированный	50	0,42	2,5	1,32	29,6	6д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>10,92</b>	<b>12,4</b>	<b>44,02</b>	<b>330,5</b>		<b>3,66</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1805</b>	<b>45,94</b>	<b>48,57</b>	<b>168,42</b>	<b>1282,3</b>		<b>13,895</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	№ Рецепту	ХЕ
			Б	Ж	У			
<b>Первая неделя</b>								
<b>6-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная без сахара	150	3,8	6,7	16,8	191,4	1124д	1,4
	Какао на молоке без сахара	180	3,2	2,9	4,9	58,6	946д	0,41
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	35,3	1193д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>16,4</b>	<b>33</b>	<b>368,8</b>		<b>2,745</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	375д	0,69
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,69</b>
<b>Обед</b>								
	Икра свекольная	50	1,4	3,1	6,6	59,8	60д	0,55
	Суп крестьянский	180	1,4	3,7	7,6	69,2	90д	0,63
	Бигус	160	31,28	24	11,1	385,6	845д	1,16
	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,13	0,13	3,24	14,7	245д	0,27
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>595</b>	<b>35,11</b>	<b>31,23</b>	<b>39,74</b>	<b>579,8</b>		<b>3,54</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	84,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>185,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	5,67	2,6	4,7	64,4	1225д	0,56
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	131д	1,98
	Чай с лимоном без сахара	180	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>425</b>	<b>9,67</b>	<b>3,5</b>	<b>39,6</b>	<b>227,3</b>		<b>3,47</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1710</b>	<b>60,68</b>	<b>57,33</b>	<b>150,24</b>	<b>1405,5</b>		<b>12,785</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетич еская	№ Рецепт	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
7-й день								
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная жидкая б/с	150	5	8	16,6	159,1	1124д	1,4
	кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	6,8	60,2	1613д	0,57
	Яйцо отварное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205д	0,03
	Масло(порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>18,1</b>	<b>35</b>	<b>359</b>		<b>2,935</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	236д	0,69
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>0,69</b>
<b>Обед</b>								
	Икра морковная б/с	50	1,3	4,5	6,4	71,3	1382д	0,54
	Суп с зеленым горошком и овощами	180	9,5	11,3	8,6	173,5	91д	0,68
	мясо в суп	25	3,8	3	0	41,6	357д	0
	Голубцы ленивые	130	6,2	6,3	11,2	126,5	886д	0,94
	компот из сухофруктов б/с	180	0,1	0,1	1,3	8,1	1544д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>21,8</b>	<b>25,5</b>	<b>38,7</b>	<b>471,5</b>		<b>3,2</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	6	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Жаркое по-домашнему	180	10,5	7,6	20,6	192,3	379д	1,73
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>11,4</b>	<b>7,9</b>	<b>31,8</b>	<b>242,8</b>		<b>2,66</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1715</b>	<b>52,8</b>	<b>57,9</b>	<b>143,4</b>	<b>1312,9</b>		<b>11,825</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	№ Рецепт	ХЕ
			Б	Ж	У			
Первая неделя								
<b>8-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная б/с	150	3,8	2,9	13,4	95,8	475д	1,12
	Яйцо отварное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205д	0,03
	Кофейный напиток без сахара	180	2,84	2,41	6,8	60,2	1613д	0,57
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>12,74</b>	<b>13,01</b>	<b>31,8</b>	<b>295,7</b>		<b>2,655</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Сок фруктовый б/с	100	0,5	0	11,2	45	1629	0,76
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>		<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	2,6	4,5	44,6	23д	0,38
	Суп-пюре из разных овощей	180	10,6	8,9	9,1	171,1	121д	0,72
	Котлеты любительские	70	8,1	3,9	6,1	91,9	943д	0,51
	масло к блюдам	5	0	3,6	0,1	33,1	711д	0,01
	Каша гречневая	130	3,9	1,7	19	184	484д	1,58
	Компот ягодный без сахара	180	0,2	0	1,6	8	935д	0,13
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>24,5</b>	<b>21</b>	<b>51,6</b>	<b>583,2</b>		<b>4,26</b>
<b>Полдник</b>								
	кисломолочный продукт	180	5	6	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изд. на фруктозе	40	0,3	0	20,7	84,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>28,1</b>	<b>185,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Рагу овощное	130	1,7	1,4	12,4	68,72	433д	1
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104	1312д	0,7
	Чай с лимоном без сахара	150	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	37Бд	0,69
	<b>Всего</b>	<b>465</b>	<b>7,7</b>	<b>7,8</b>	<b>41,8</b>	<b>267,22</b>		<b>3,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>50,74</b>	<b>47,81</b>	<b>164,5</b>	<b>1376,72</b>		<b>13,335</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетиче ская	№ Рецепт	ХЕ
			Б	Ж	У			
<b>Первая неделя</b>								
<b>9-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба" б/с	150	4,2	7,1	13,3	178,2	1112д	1,1
	Кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	6,8	60,2	1613д	0,57
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	35,3	1193д	0
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>16,3</b>	<b>31,4</b>	<b>357,2</b>		<b>2,605</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Сок фруктовый б/с	100	0,5	0	11,2	45	1629д	0,76
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>		<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
	Огурцы соленые порционно	50	0,4	2,5	1,3	29,8	6д	0,11
	Щи из свежей капусты	180	11,3	10,6	6,25	164,3	77д	0,48
	Сметана в суп печень по- строгановски	10	0,3	1,5	0,4	16	580д	0,03
		70	7,6	7,5	4,8	116,8	1273д	0,28
	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418д	1,52
	компот из изюма без сахара	180	0,1	0,1	1,3	6,1	1544д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>645</b>	<b>23,4</b>	<b>25,9</b>	<b>43,45</b>	<b>498</b>		<b>3,46</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	84,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>185,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Макароны отварные	130	5,3	6,2	33,6	211,4	415д	1,88
	Котлета из говядины	50	5,5	5,4	5,1	91,4	395д	0,43
	Чай с лимоном без сахара	150	0	0	0	0	318д	0
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	375д	0,69
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>12,1</b>	<b>12,3</b>	<b>59,7</b>	<b>397,3</b>		<b>3,93</b>
<b>Итого за день</b>								
		<b>1790</b>	<b>51,5</b>	<b>60,3</b>	<b>173,85</b>	<b>1483,1</b>		<b>13,095</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	№ Рецепт	
			Б	Ж	У			
<b>Первая неделя</b>								
<b>10-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Геркулес" б/с	150	3,7	6,9	16	183,2	479д	1,33
	Яйцо отварное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205д	0,03
	Кофейный напиток без сахара	180	2,8	2,4	6,8	60,2	1613д	0,57
	Масло (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	1д	0,005
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>12,6</b>	<b>17</b>	<b>34,4</b>	<b>383,1</b>		<b>2,865</b>
<b>2-й завтрак</b>								
	Напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,16	0	2,6	11	335д	0,2
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>11</b>		<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
	Салат из зеленого горошка с огурцами	60	0,9	3	4,8	50	866д	0,4
	Рассольник ленинградский	180	10,3	11,4	14,85	202	88д	1,2
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16	580д	0,03
	Котлета рыбная	70	6,6	1,8	7,2	71,5	642д	0,6
	Капуста тушеная свежая	150	4,8	6	19,3	150,2	1046д	1,6
	Компот из сухофруктов б/с	180	0,1	0,1	1,3	6,1	1544д	0,11
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	<b>Всего</b>	<b>675</b>	<b>23,9</b>	<b>24,1</b>	<b>59,05</b>	<b>546,3</b>		<b>4,87</b>
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный продукт	180	5	5,8	7,4	101,5	587д	0,61
	Кондитерское изделие на фруктозе	40	0,3	0	20,7	94,1	539д	1,73
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>195,6</b>		<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>								
	Вареники ленивые	150	16,9	9,6	11,8	245,2	628д	0,99
	Масло сливочное	7,5	0	5,4	0,15	50	1636д	0,075
	Сок фруктовый б/с	180	0,9	0	16,4	69,1	1629д	1,37
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488д	0,93
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	375д	0,69
	<b>Всего</b>	<b>462,5</b>	<b>19,1</b>	<b>15,7</b>	<b>49,35</b>	<b>458,8</b>		<b>4,055</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1857,5</b>	<b>61,06</b>	<b>62,6</b>	<b>173,5</b>	<b>1594,8</b>		<b>14,33</b>

Рацион 3-7 года, ДОУ Белоярского района, осень-зима