

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка «Детский сад №80»

СОГЛАСОВАНО

И.О. главного врача КГБУЗ

«Детская городская

поликлиника №3, г.Барнаул»

Е.Н.Цапко



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №80»

Вострикова О.Л.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для ребенка с диагнозом: Сахарный диабет 1 типа

Возрастная категория 3-7 лет

В меню используются йодированное молоко, соль, витаминизация 3-го блюда витамином «С»

г. Барнаул 2024

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 1						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,5
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,5
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
<b>Всего за завтрак</b>	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	435	14,22	15,77	46,85	4,6
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	180	7,04	3,09	14,73	1,47
	Котлеты мясные паровые	80	12,8	12,4	6,3	0,63
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,3	2,6	20,5	2,05
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	<b>Всего за обед</b>	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	600	26,78	18,57	71,45
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	0,63
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
<b>Всего за полдник</b>	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	280	9,4	6,16	16,1	1,6
<b>УЖИН</b>	Сложенный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,8	5,4	19,9	1,99
	Ййцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	<b>Всего за ужин</b>	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	430	13,14	12,08	39,6
<b>Всего за 1 день</b>		1745	63,54	52,58	174	17,4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ	
			Б	Ж	У		
Неделя первая день 2							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,3	5,4	25,6	2,56	
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	375	11,03	12,09	46,51	4,6	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная (долькой)	50	0,65	0,05	3,45	0,34	
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200	1,6	2,5	9,9	0,99	
	Капуста белокочанная тушеная	130	3,2	9,9	9,1	0,91	
	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	0	
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
	Всего за обед	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	690	25,69	30,53	52,37	5,2
	<b>ПОЛДНИК</b>	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,6
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
		Всего за полдник	Гликемический индекс полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,6	4,15	15,8
<b>УЖИН</b>	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,5	2,6	4,5	0,45	
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	0,34	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	15,0	1,5	
Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	305	14,74	4,44	22,9	2,2	
Всего за 2 день		1620	56,06	51,21	137,58	13,7	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Прием пищи	Наименование б.люда	Вых од блюд а	Пищевые вещества(г)				ХЕ
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
3 день							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,7	5,4	22,8	2,28	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,48	
	Масло сливочное (порошковое)	5	0,04	3,62	0,06	0	
	Сыр (порошковый)	10	2,32	2,95	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака низкий – вероятно медленный подъем уровня глюкозы	385	13,6	14,95	43,69	4,3	
<b>ОБЕД</b>	Свежата отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	0,34	
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	1,93	
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,4	13,1	17,0	1,7	
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за обед	Гликемический индекс обеда высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	640	22,41	16,73	69,65	6,9	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	1,94	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98	
Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	280	5,26	4,9	29,24	2,9	
<b>УЖИН</b>	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,8	5,4	19,9	1,99	
	Рыба припущенная	80	16,5	5,2	0	0	
	Чай без сахара	200	0	0	0,2	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
	Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	470	22,94	11,08	36,1	3,6
Всего за 3 день		1775	64,21	47,66	178,68	17,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 4 <b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	3,7	3,8	14,7	1,47
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	Гликемический индекс завтрака низкий- вероятен медленный подъем уровня глюкозы	425	9,43	10,49	35,61	3,56
<b>ОБЕД</b>	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,39
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,5	4,9	10	1
	Гуляш из отварного мяса	105	14,1	15,7	3,3	0,33
	Пюре картофельное	100	2,2	2,8	15,1	1,51
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	Гликемический индекс обеда высокий – вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	675	21,11	25,97	62,26	6,2
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	0,63
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулин	280	9,4	15,16	16,1	1,6
<b>УЖИН</b>	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,5	2,6	4,5	0,45
	Чай без сахара	200	0	0	0,2	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий- вероятен медленный подъем уровня глюкозы	305	13,14	3,08	20,7	2,70
Всего за 4 день		1685	53,08	54,7	134,67	13,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 5						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,59
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,43
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	6,32	0,06	0
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	435	14,22	18,47	46,85	4,6
<b>ОБЕД</b>	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	0
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,4	3,4	6,6	0,66
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,0	15,5	4,1	0,41
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,3	2,6	20,5	2,05
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0,9	13,92	1,39
Всего за обед	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	670	23,74	22,03	61,97	6,19
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	1,94
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
	Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулин	280	5,26	4,9	29,24
<b>УЖИН</b>	Капуста белокочанная тушеная	130	3,2	9,9	9,1	0,91
	Йогурт вареное	50	5,1	4,6	0,3	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	420	12,54	16,58	28,8	2,88

Всего за 5 дней		1805	55.78	61.08	166.86	16.68
-----------------	--	------	-------	-------	--------	-------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",**  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				ХЕ
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день 6							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,3	5,4	25,6	2,56	
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	385	13,71	15,04	46,51	4,6	
<b>ОБЕД</b>	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,39	
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	200	1,7	2,6	8,9	0,89	
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,4	13,1	17,0	1,7	
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за обед	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	640	19,41	18,27	59,76	5,9	
<b>ПОЛДНИК</b>	Варениц	150	4,20	3,75	6,00	0,6	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98	
Всего за полдник	Гликемический индекс полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,6	4,15	15,8	1,5	
<b>УЖИН</b>	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушенная)	150	3,8	5,4	19,9	1,99	
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	0	
	Иогурт	180	9,00	5,76	6,30	0,63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
	Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	420	20,54	16,24	22,3	2,2
Всего за 6 день		1725	59,28	54,45	147,01	14,7	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 7						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,59
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	425	11,9	12,82	46,85
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,4	5,1	6,8	0,68
	Суфле из отварной курицы паровое	90	15,9	17,7	3,5	0,35
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,6	4,3	14,6	1,46
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за обед	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	660	22,54	27,58	54,82	5,4
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	1,94
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
	Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулин	280	5,26	4,9	29,24
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки рыбные отварные	65	8,4	0,9	3,8	0,38
	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	1,11
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	455	14,74	6,08	34,3	3,43

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Всего за 7 дней		1820	54,44	51,38	165,21	16,52
-----------------	--	------	-------	-------	--------	-------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",**  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 8						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,7	5,4	22,8	2,28
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	Гликемический индекс завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	385	13,75	15,04	43,71	4,3
<b>Всего за завтрак</b>						
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	0,34
	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	200	1,5	2,4	6,7	0,67
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,4	13,1	17,0	1,7
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6
	Гликемический индекс обеда высокий – вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	640	19,11	16,03	57,05	5,7
<b>Всего за обед</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
	Гликемический индекс полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,6	4,15	15,8	1,5
<b>Всего за полдник</b>						
<b>УЖИН</b>	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,5	2,6	4,5	0,45
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,0	1,5
	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	295	14,38	4,44	22,9	2,29
<b>Всего за ужин</b>						
<b>Всего за 8 день</b>		1725	66,22	56,59	162,36	16,2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				ХЕ
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день 9							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,59	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,43	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
	Хлеб ржаной	425	11,9	12,82	46,85	4,6	
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина						
<b>ОБЕД</b>	Дук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,34	
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	1,93	
	Биточки мясные паровые	80	13,1	12,7	6,3	0,63	
	Капустя белокочанная тушеная	130	3,2	9,9	9,1	0,91	
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
	Хлеб ржаной	680	24,41	28,27	68,56	6,85	
Всего за обед	Гликемический индекс обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы						
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	0,63	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98	
	Яблоко	280	9,4	16,16	16,1	1,6	
Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина						
<b>УЖИН</b>	Суфле из отварной рыбы паровое	60	10,6	3,2	2,8	0,28	
	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	1,11	
	Чай без сахара	200	0	0	0,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,0	1,5	
	Хлеб пшеничный	440	14,98	6,54	29,1	2,91	
Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы						
Всего за 9 дней		1825	60,69	63,79	160,61	16,0	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				ХЕ
			Б	Ж	У		
Неделя вторник день 10							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,3	5,4	25,6	2,58	
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	2,59	4,85	0,48	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	385	13,35	15,04	46,51	4,6	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	0	
	Свекольник вегетарианский	200	1,9	3,7	13,9	1,39	
	Гуляш из отварного мяса	105	14,1	15,7	3,3	0,33	
	Пюре картофельное	100	2,2	2,8	15,1	1,5	
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	
Всего за обед	Гликемический индекс обеда высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	675	21,24	22,73	63,07	6,3	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	1,94	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98	
Всего за полдник	Гликемический индекс полдника высокий – вероятно быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	280	5,26	4,9	29,24	2,9	
<b>УЖИН</b>							
	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,8	5,4	19,9	1,99	
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	0	
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	0,63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31E6B884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA

Всего за ужин	Гликемический индекс ужина низкий-вероятен	420	20.54	16.24	42.5	4.2
	медленный подъем уровня глюкозы					
Всего за 10 день		1760	60.55	58.91	181.32	18.1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - "ДЕТСКИЙ САД № 80",**  
Вострикова Оксана Леонидовна, Заведующий

03.09.24 12:20 (MSK)

Сертификат 31ECB884B9BE2D0C61C8B5D7289F84EA