

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №80»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад №80»
приказ №7/4-осн от 09.01.2025г.

 О.Л. Вострикова



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 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 1						
ЗАВТРАК	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6,32	6,22	25,96	2,50
	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,90	2,50	4,83	0,50
	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий –вероятен медленный подъем уровня глюкозы	435	14,22	15,77	46,85	4,60
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	7,04	3,09	14,73	1,47
	Котлеты мясные паровые	80	12,80	12,40	6,30	0,63
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,30	2,60	20,50	2,05
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	600	26,78	18,57	71,45	7,14
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	19,90	1,99
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	430	13,14	12,08	39,6	3,93
Всего за 1 день		1715	58,74	50,57	173,70	17,25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 2						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,70	5,40	22,80	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,60
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий –вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	375	11,43	12,09	43,71	4,36
ОБЕД						
	Морковь отварная (долькой)	50	0,65	0,05	3,45	0,34
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200	1,60	2,50	9,90	0,99
	Капуста белокочанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	0,91
	Куры отварные	90	17,60	17,60	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	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	690	25,69	30,53	52,37	5,23
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,50	2,60	4,50	0,45
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	15,00	1,50
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	305	14,74	4,44	22,90	2,29
Всего за 2 день		1620	56,46	51,21	134,78	13,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая 3 день						
ЗАВТРАК	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	0,50
	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий –вероятен медленный подъем уровня глюкозы	435	14,22	15,77	46,85	4,69
ОБЕД	Свекла отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	0,34
	Суп картофельный с горохом	200	4,80	3,10	19,3	1,93
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,40	13,10	17,0	1,70
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,60
Всего за обед	Гликемический индекс обеда высокий –вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	640	22,41	16,73	69,65	6,96
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	19,90	1,99
	Рыба припущенная	80	16,50	5,20	0	0
	Чай без сахара	200	0	0	0,2	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	470	22,94	11,08	36,10	3,59
Всего за 3 день		1795	64,17	47,73	168,40	16,82

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,70	3,80	14,70	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	425	9,43	10,49	35,61	3,55
ОБЕД						
	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,39
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,50	4,90	10,00	1,00
	Гуляш из отварного мяса	105	14,10	15,70	3,30	0,33
	Пюре картофельное	100	2,20	2,80	15,10	1,51
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	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	6,22
ПОЛДНИК						
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН						
	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,50	2,60	4,50	0,45
	Чай без сахара	200	0	0	0,2	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	305	13,14	3,08	20,70	2,05
Всего за 4 день		1655	48,28	43,69	134,37	13,40

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя первая день 5						
ЗАВТРАК	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	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	435	14,22	18,47	46,85	4,62
ОБЕД	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	0
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	0,66
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,00	15,50	4,10	0,41
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,30	2,60	20,50	2,05
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0,90	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	670	23,74	22,93	61,97	6,11
ПОЛДНИК						
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Капуста белокочанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	0,91
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	420	12,54	16,58	28,80	2,85
Всего за 5 день		1775	55,10	62,13	153,42	15,16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 6						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,70	5,40	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	1,60
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий –вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	385	13,75	15,04	43,71	4,36
ОБЕД	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,39
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	200	1,70	2,60	8,90	0,89
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,40	13,10	17,00	1,70
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	640	19,41	18,27	59,76	5,97
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,50	8,64	0,86
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	280	5,62	4,90	18,44	1,84
УЖИН	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	19,90	1,99
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	0
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	390	15,74	14,23	42,20	4,19
Всего за 6 день		1695	54,52	52,44	164,11	16,36

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 7						
ЗАВТРАК	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	425	11,90	12,82	46,85	4,67
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,40	5,10	6,80	0,68
	Суфле из отварной курицы паровое	90	15,90	17,70	3,50	0,35
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,60	4,30	14,60	1,46
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	660	22,54	27,58	54,82	5,45
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	65	8,40	0,90	3,80	0,38
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	1,11
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	455	14,74	6,08	34,30	3,43
Всего за 7 день		1790	53,78	50,63	151,77	15,13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 8						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,70	5,40	22,80	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	385	13,75	15,04	43,71	4,30
ОБЕД	Свекла отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	0,34
	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	200	1,50	2,40	6,70	0,67
	Рагу из овощей с отварным мясом	170	14,40	13,10	17,0	1,70
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,0	1,60
Всего за обед	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	5,70
ПОЛДНИК						
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,50
УЖИН	Суфле творожное паровое без сахара	65	10,50	2,60	4,50	0,45
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,00	1,50
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	450	14,38	4,44	22,90	2,29
Всего за 8 день		1725	51,84	39,66	139,46	13,79

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 9						
ЗАВТРАК	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
Всего за завтрак	ГИ завтрака низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	425	11,9	12,82	46,85	4,62
ОБЕД	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	0,34
	Суп картофельный с горохом	200	4,80	3,10	19,30	1,93
	Биточки мясные паровые	80	13,1	12,7	6,30	0,63
	Капуста белокочанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	0,91
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	ГИ обеда низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	680	24,41	28,27	68,56	6,80
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Суфле из отварной рыбы паровое	60	10,6	3,2	2,8	0,28
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	1,11
	Чай без сахара	200	0	0	0,20	0
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,24	15,00	1,50
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	440	14,98	6,54	29,10	2,89
Всего за 9 день		1795	55,89	51,78	160,31	15,89

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ХЕ
			Б	Ж	У	
Неделя вторая день 10						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,70	5,40	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	16,00	1,60
Всего за завтрак	Гликемический индекс завтрака высокий –вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	385	13,75	15,04	43,71	4,36
ОБЕД	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,050	0,85	0
	Свекольник вегетарианский	200	1,90	3,70	13,90	1,39
	Гуляш из отварного мяса	105	14,10	15,70	3,300	0,33
	Пюре картофельное	100	2,20	2,80	15,10	1,50
	Компот из сухофруктов с витамином "С" без сахара	180	0	0	13,92	1,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за обед	Гликемический индекс обеда высокий –вероятен быстрый подъем уровня глюкозы крови, необходим контроль гликемии через 2 часа и введение дополнительных доз инсулина	675	21,24	22,73	63,07	6,21
ПОЛДНИК	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	0,98
Всего за полдник	ГИ полдника низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	250	4,60	4,15	15,80	1,58
УЖИН	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	19,90	1,99
	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	0
	Чай без сахара	200	0	0	0,20	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,00	1,60
Всего за ужин	ГИ ужина низкий-вероятен медленный подъем уровня глюкозы	440	11,54	10,48	36,40	3,59
Всего за 10 день		1750	51,13	52,40	158,98	15,74

