Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Ясли- сад 305 города Донецка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | И.о.заведующий МБДОУ № 305 | |
|  | Шатохина | Е.А. Шатохина |
|  | 00.00.2022 г. | |

(Примерное составление диетического меню)

**Индивидуальное меню**  
**для воспитанника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Ясли- сад 305 города Донецка»**

**Ф.И.О.( воспитанника)**

**Период: две недели**

**Возрастная категория:**3-7 лет

**Наименование заболевания:**сахарный диабет (назначение врача от ..... № )

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |
| **Неделя 1** **День 1(понедельник)** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,7 | 5,4 | 22,8 | 162 | 6.4 а |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | Пром/пр. |
| Сыр | 3 | 0,8 | 0,8 | 0 | 10,3 | Пром/пр. |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 121 |
| **Итого за завтрак:** | | **363** | **9,1** | **7,2** | **35,7** | **250,5** | – |
| Второй завтрак | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47 | Пром/пр. |
| **Итого за второй завтрак:** | | **100** | **0,94** | **0,12** | **11,75** | **47** | – |
| Перекус | Творог детский | 20 | 1,6 | 2 | 0,4 | 32,4 | Пром/пр. |
| **Итого за перекус:** | | **20** | **1,6** | **2** | **0,4** | **32,4** | – |
| Обед | Щи из свежей капусты вегетарианские | 200 | 1,4 | 3.4 | 6.6 | 63 | 1.2 а |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4,3 | 2,6 | 20,5 | 118 | 6.5 а |
| Фрикадельки рыбные (треска) отварные | 65 | 8,4 | 0,9 | 3,8 | 58 | 3.4 |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50 | 0,25 | 4,7 | 0,61 | 46 | 8.5 а |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | Пром/пр. |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 121 |
| **Итого за обед:** | | 645 | 16,95 | 12,6 | 44,41 | 363,.2 | – |
| Полдник | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| **Итого за день:** | | **1160** | **51** | **57** | **238** | **1437** | – |
| **День 2(вторник)** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| **Среднее значение за период:** | | **1200** | **50** | **55** | **240** | **1437** | – |

Составил:

|  |
| --- |
| Специалист( повар) - диетолог |