

Сотисовено *А.Д.М.* М.М. Бутерина
13.05.2022

Примерное меню СТОЛ № 9

№ рецептуры	наименование блюда	выход	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С
		блюда	Б	Ж	У		
		3-7 лет					
1 день 1 неделя понедельник							
завтрак							
165	каша пшеничная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>А.Д.М.</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		11,9	9,8	50,42	317,06	0,28
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
74/54	суп крестьянский с крупой	200	5,84	7,56	11,31	136,62	4,13
246	гуляш из говядины	100	16,23	17,34	3,17	233,78	0,55
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
399	компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной <i>А.Д.М.</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		27,92	32,38	101,02	807,15	4,83
полдник							
195	запеканка из творога	80	10,41	2,41	18,55	137,56	0,18
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
	итого за полдник		10,52	2,41	27,45	153,58	0,18
итого за день			50,7	44,6	189,3	1322,8	15,3
2 день 1 неделя вторник							
завтрак							
162	каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62	0,3
391	кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	0,04	4,8	31,56	0,0
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>А.Д.М.</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		14,87	10,34	43,33	326,28	0,3
2 завтрак							
409	напиток из шиповника без сахара	100	0,34	0	0,53	27,45	30
обед							
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1	3,36
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	70/5	9,7	3,6	14	127,2	0,11
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,18
398	компот из свежих яблок без сахара	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной <i>А.Д.М.</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		21,54	16,5	82,69	570,11	11,25
полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5

381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
x/завод	хлеб ржаной — <i>Ольга</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за полдник		9,56	8,91	31,98	226,20	1,66
итого за день			46,3	35,8	158,5	1150,0	43,2
3 день 1 неделя среда							
завтрак							
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0
x/завод	хлеб ржаной — <i>Ольга</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
65/54	свекольник со сметаной	200	5,83	6,9	10,27	126,54	3,64
247	Жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85	0,2
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма без сахара	200	0,33	0,2	6,87	30,86	0
x/завод	хлеб ржаной — <i>Ольга</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		28,85	24,34	53,95	550,44	4,75
полдник							
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
386	чай с молоком без сахара	200	2,08	0,03	0,89	14,13	0,9
	итого за полдник		4,07	6,96	39,53	239,04	0,90
итого за день			34,97	31,64	114,08	884,48	15,65
4 день 1 неделя четверг							
завтрак							
161	каша пшеничная молочная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28
391	кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	0,04	4,8	31,56	0,0
496	сыр бэмж	15	4,1	4	0	52,1	0
x/завод	хлеб ржаной — <i>Ольга</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		15,98	8,99	47,47	335,16	0,28
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
73	суп картоф. с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44	4,43
255/354	котлеты или биточки из говядины с соусом	70/30	10,59	9,95	15,38	193,64	0,15
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
399	компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
x/завод	хлеб ржаной — <i>Ольга</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		24,34	21,04	113,55	741,02	5,64
полдник							
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	0,68
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
x/завод	батон — <i>Ольга</i>	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,77	1,96	33,85	156,74	0,68
итого за день			46,49	32,03	205,27	1277,92	16,60
5 день 1 неделя пятница							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2

386	чай с молоком без сахара	200	2,08	0,03	0,89	14,13	0,9
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Р. Д. Д.</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		12,95	8,81	40,1	293,09	2,1
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
54/67/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,18	2,64
295	шницель из филе кури припущ. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок без сахара	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной <i>Р. Д. Д.</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		31,03	24,05	101,4	738,97	7,31
полдник							
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
406	кисл. пр. кефир "Умница"	200	2,5	2,8	4	50	0
	итого за полдник		4,49	9,73	42,64	274,91	0
итого за день			48,87	42,63	194,54	1351,97	19,41
6 день 2 неделя понедельник							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
391	кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	0,04	4,8	31,56	0,0
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Р. Д. Д.</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		13,66	8,82	44,01	310,52	1,2
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38	3,81
288	курица в соусе с томатом	100	21,53	17,43	1,92	250,75	1,93
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
399	компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной <i>Р. Д. Д.</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		32,88	27,81	94,63	759,88	5,89
полдник							
195	запеканка из творога	80	10,41	2,41	18,55	137,56	0,18
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
	итого за полдник		10,52	2,41	27,45	153,58	0,18
итого за день			57,46	39,08	176,49	1268,98	17,27
7 день 2 неделя вторник							
завтрак							
165	каша пшенная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28
386	чай с молоком без сахара	200	2,08	0,03	0,89	14,13	0,9
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Р. Д. Д.</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		13,87	9,83	42,41	315,17	1,18
2 завтрак							
403	компот из кураги без сахара	100	0,16	0,1	10,94	30,29	0,14
обед							

67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41	2,64
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85	0,2
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок без сахара	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной <i>Ольга</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		33,3	24,64	65,15	615,32	6,94
полдник							
85	суп молочный с крупой	150	3,57	1,32	11,55	58,67	0,68
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
х/завод	батон <i>Ольга</i>	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,18	1,90	30,73	127,69	0,68
итого за день			52,51	36,47	149,23	1088,47	8,94
8 день 2неделя среда							
завтрак							
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Ольга</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		10,77	8,98	43,77	278,52	0,28
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46	4,41
244	голубцы ленивые	70/5	5,66	9,3	4,56	124,54	1,53
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,18
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма без сахара	200	0,33	0,2	6,87	30,86	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Ольга</i>	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		17,07	21,05	61,09	502,18	12,03
полдник							
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0
386	чай с молоком без сахара	200	2,08	0,03	0,89	14,13	0,9
х/завод	хлеб ржаной <i>Ольга</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за полдник		2,08	0,03	0,89	14,13	0,90
итого за день			30,3	30,1	116,2	839,8	23,2
9 день 2 неделя четверг							
завтрак							
159	каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	4,6	36,87	215	0,2
391	кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	0,04	4,8	31,56	0,0
496	сыр бзмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной <i>Ольга</i>	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		15,07	8,94	51,87	348,66	0,2
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04	6,6
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	70/5	9,7	3,6	14	127,2	0,11
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
399	компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15

х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		25,12	16,86	101,28	650,38	8,36
полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		7,43	8,88	20,38	171,82	0,16
итого за день			48,02	34,72	183,93	1215,86	18,72
10 день 2 неделя пятница							
завтрак							
157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36
386	чай с молоком без сахара	200	2,08	0,03	0,89	14,13	0,9
496	сыр бэмж	15	4,1	4	0	52,1	0
х/завод	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,2	50	0
	итого за завтрак		12,91	9,83	42,51	311,71	1,26
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
66/54	суп из овощей	200	5,84	7,74	10,01	133,04	4,26
295/355	котлеты, биточки из филе кури припуц. с соусом	70/30	9,97	11,68	7,49	174,91	0,57
303	рис отварной	150	3,63	5,08	33,3	193,47	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
398	компот из свежих яблок без сахара	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		23,46	25,36	86,36	667,29	8,34
полдник							
162	каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62	0,3
381	чай без сахара	200	0,11	0	8,9	16,02	0
	итого за полдник		0,11	0	8,9	16,02	0
итого за день			36,88	35,23	148,17	1040,02	19,6
среднее значение за период			45	36	164	1144	20

Литература Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.

Основные принципы питания при сахарном диабете

Для поддержания нормального уровня глюкозы в крови крайне важно придерживаться специального питания. С этой целью всем пациентам с сахарным диабетом в обязательном порядке назначается лечебная диета №9.

- Прежде всего, при лечебном столе №9 необходимо исключить или значительно ограничить потребление быстрых углеводов. Также рекомендуется снизить употребление животных жиров, тогда как поступление белков в организм должно соответствовать физиологическим потребностям.
- Под запретом находятся блюда, содержащие много сахара, например, варенье или торты. Основу питания должна составлять растительная пища, содержащая достаточное количество клетчатки.
- Не следует вводить в рацион ребёнка жареную пищу. Все остальные варианты термической обработки блюд разрешены. Еще один важный момент — это ограничение соли (не более 5 грамм в сутки).
- Питание ребёнка должно быть регулярным, дробным (по 5-6 раз в сутки небольшими порциями). Пищу рекомендуется употреблять в одни и те же часы.

Что же нельзя есть детям с сахарным диабетом?

В первую очередь, следует отказаться от изделий из сдобного или слоеного теста. Супы на жирном, наваристом бульоне, соленые сыры, молочная продукция с высоким процентом жирности — все это запрещено.

В рацион не следует включать жирное мясо, копчености, жирную рыбу, консервы. Также рекомендуется отказаться от белого риса, манки, макарон, маринованных овощей.

Магазинные соусы, острые приправы, картофель (изредка допускается) — все они относятся к нежелательным продуктам. Из фруктов и ягод следует исключить виноград, бананы, изюм. Кроме этого, запрещены соки и лимонады, содержащие сахар.

Ребёнок с сахарным диабетом может есть:

- отрубной или ржаной хлеб (не более 300 грамм в сутки);
- постные сорта мяса и рыбы;
- супы на овощном бульоне;
- гречку, пшенку, перловку, ячневую и овсяную крупы;
- такие овощи, как капуста, томаты, огурцы, кабачки;
- ягоды и фрукты, относящиеся к кисло-сладким сортам;
- молочную продукцию с низким процентом жирности;
- отварные яйца (не более 1 в день).

Из напитков предпочтение следует отдать чаю, сокам из овощей, минеральной воде, компотам и морсам без сахара.