



Главным врачам  
бюджетных учреждений здравоохранения  
Удмуртской Республики

**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
(Минздрав Удмуртии)

**УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ  
ТАЗАЛЫКЕЗ УТЁНЬЯ  
МИНИСТЕРСТВО**

почтовый адрес: пер. Интернациональный, 15  
г. Ижевск, 426008

тел.: (3412) 22-00-66

e-mail: mail@mz.udmr.ru

ОКПО 00086740, ОГРН 1021801177100,

ИНН/КПП 1831044979/184101001

29.06.2023 № 08158/10-13

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики направляет для ознакомления и учета в работе разработанное БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» и согласованное главным внештатным специалистом диетологом МЗ УР меню основного варианта диеты при Сахарном диабете для детей 7-11 лет.

Информацию просим довести до врачей педиатров и врачей педиатров участковых.

Приложение: на бл.

Начальник управления  
медицинской помощи детям  
и службы родовспоможения

Н.Е. Соболева

427497

# основной вариант диеты-Сахарный диабет (Завтрак) 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		Неделя: 1	день:1				Возраст: 7-11 лет							
Завтрак														
	6,12 Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	29	277	1	63		127	178	72	2	
	5,17 Сыр порциями (I вариант)	20	5	6		73		52		176	100	7		
	11,02 чай без сахара	200			10	40								
	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак		470	15	19	39	390	0	115	0	303	278	79	2	
			День:2				Сезон: 01.01-12.31 (Все)							
		Неделя: 1			1	Возраст:7-11 лет								
	6,14 Каша пшеничная молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	32	287	1	63		129	159	38	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50												
	12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45		2	3			
	11,04 Кофе с молоком без сахара	200	3	3	24	138	1	20		120	90	14		
Итого за Завтрак		460	13	24	56	496	0	128	0	251	252	52	1	
			День:3		1	Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
		Неделя:				Возраст:7-11 лет								
	6,01 Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом	200	10	9	29	236	1	43	1	129	117	20		
	5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65		220	125	9		
	11,03 Чай с молоком (без сахара)	150	1	2	2	30	1	10		60	45	7		
	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак		425	17	18	31	357	0	118	1	409	287	36		
			День:4			Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
		Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
	6,04 Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом(без сахара)	200	9	9	35	256	1	43		127	137	29		
	Хлеб ржано-пшеничный	50												
	12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45		2	3			
	11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Итого за Завтрак		460	9	17	45	367	0	88	0	129	140	29	0	

	День:5				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
6,08 Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с маслом (без сахара)	200	10	11	31	262	1	43	1	138	190	53	1	
5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65		220	125	9		
11,08 Какао с молоком ( без сахара )	200	4	4	20	131	1	20		124	120	34	1	
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	475	20	22	51	484	0	2	128	1	482	435	96	2

	День:6				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
6,12 Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	29	277	1	63		127	178	72	2	
Хлеб ржано-пшеничный	50												
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45		2	3			
11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Итого за Завтрак	460	10	21	39	388	0	1	108	0	129	181	72	2

	День:7				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
6,08 Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	11	31	262	1	43	1	138	190	53	1	
5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65		220	125	9		
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45		2	3			
11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	485	16	26	41	464	0	1	153	1	360	318	62	1

	День:8				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
	Неделя: 2				Возраст:7-11 лет								
6,12 Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	29	277	1	63		127	178	72	2	
5,17 Сыр порциями (I вариант)	20	5	6		73		52		176	100	7		
11,02 чай без сахара	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	470	15	19	39	390	0	1	115	0	303	278	79	2

	День:9				Сезон: 01.01-12.31 (Все)								
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
6,14 Каша пшеничная молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	32	287	1	63		129	159	38	1	
Хлеб ржано-пшеничный	50												
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45		2	3			
11,04 Кофе с молоком без сахара	200	3	3	24	138	1	20		120	90	14		
Итого за Завтрак	460	13	24	56	496	0	2	128	0	251	252	52	1

	День:10				Сезон: 01.01-12.31 (Все)							
	Неделя: 2				Возраст:7-11 лет							
6,01 Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом	200	10	9	29	236	1	43	1	129	117	20	
5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65		220	125	9	

11,03 Чай с молоком (без сахара )	150	1	2	2	30	1	10	60	45	7			
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	425	17	18	31	357	0	2	118	1	409	287	36	
	Неделя: 2		Возраст:7-11 лет										
6,04 Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	9	9	35	256	1	43	127	137	29			
Хлеб ржано-пшеничный	50												
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45	2	3				
11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Итого за Завтрак	460	9	17	45	367	0	1	88	0	129	140	29	0
	День:12		Сезон: 01.01-12.31 (Все)										
	Неделя: 2		Возраст:7-11 лет										
6,08 Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	11	31	262	1	43	138	190	53	1		
5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65	220	125	9			
11,08 Какао с молоком (без сахара)	200	4	4	20	131	1	20	124	120	34	1		
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	475	20	22	51	484	0	2	128	1	482	435	96	2
	День: 13		Сезон: 01.01-12.31 (Все)										
	Неделя: 2		Возраст:7-11 лет										
6,12 Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	13	29	277	1	63	127	178	72	2		
Хлеб ржано-пшеничный	50												
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45	2	3				
11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Итого за Завтрак	460	10	21	39	388	0	1	108	0	129	181	72	2
	День: 13		Сезон: 01.01-12.31 (Все)										
	Неделя: 2		Возраст:7-11 лет										
6,08 Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая со сливочным маслом (без сахара)	200	10	11	31	262	1	43	138	190	53	1		
5,17 Сыр порциями (I вариант)	25	6	7		91		65	220	125	9			
12,07 Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10		8		71		45	2	3				
11,02 Чай (без сахара)	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Завтрак	485	16	26	41	464	0	1	153	1	360	318	62	1

Согласовал : Белокрылова Ирина Игоревна

Утвердил: Диетолог





8,01 Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	3	5	9	96	70			77	48	26	1	
1,28 Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне ( со сметаной)	250	2	3	13	88	15	17		35	43	20	1	
2,01 Мясо отварное	50	16	8	1	139	5			18	167	24	2	
6,16 Макароны изделия отварные	160	6	5	39	221		23	8	21	51	9	1	
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Чай без сахара	200			10	40								
Итого за Обед	810	27	21	72	584	0	90	40	8	151	309	79	5
	День:6				Сезон:		01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
7,18 Свекольное пюре (II вариант)	105	2	5	9	90	11				40	46	24	2
1,15 Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной.	250	3	4	5	67	40	13			52	45	28	1
2,08 Фрикадельки мясные паровые (с маслом)	100	17	11	7	200	4	21			22	170	24	3
6,9 Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58		23			9	83	27	1
11,27 Компот из сухофруктов без сахара	200	1	3	28	116								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	865	27	27	89	688	55	57			123	344	103	7
	День:7				Сезон:		01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 1				Возраст:7-11 лет								
7,13 Морковь тушёная с зеленым горошком	105	2	5	7	84	14				38	62	38	1
1,19 Борщ со свежей капустой вегетарианский со сметаной	250	4	4	18	122	38	4			73	62	31	1
2,12 Котлеты мясные паровые 2.12	140	19	9	7	185					16	189	25	3
7,35 Рагу овощное тушеное в сметанном соусе	210	9	14	24	265	38	6			57	85	39	1
Чай без сахара	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	925	34	32	66	696	0	90	10	0	184	398	133	6
	День: 8				Сезон:		01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 2				Возраст:7-11 лет								
Обед													
8,13 Помидор свежий	50	1		2	12	13				7	13	10	
1,32 Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	250	8	4	24	162	9				60	118	44	2
2,18 Гуляш из отварного мяса	50	17	13	5	206	4				16	178	26	3
7,06 Картофельное пюре	200	8	8	32	234	35	3			37	115	42	2
Чай без сахара	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	800	34	25	73	654	0	61	3	0	120	424	122	7
	День: 9				Сезон:		01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 2				Возраст:7-11 лет								
7,14 Свекла отварная	150	2		13	64	15				57	66	34	2
1,26 Суп с лапшой на курином бульоне	250	2	3	14	96	7		3		25	31	12	1
2,25 Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	160	16	17	29	331	30				33	112	48	2
11,27 Компот из сухофруктов без сахара	200	1	3	28	116								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	810	21	23	84	607	0	52	0	3	115	209	94	5
	День: 10				Сезон:		01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 2				Возраст:7-11 лет								
8,04 Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом	100	3	10	11	155	84			1	85	63	36	1
1,31 Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	4	18	117	8	18			32	45	15	
2,16 Бефстроганов из отварного мяса	50	19	16	7	241	1	16			82	221	31	3

6,05 Рис отварной рассыпчатый	155	4	4	40	215		23		9	83	27	1	
Чай без сахара	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	805	30	34	86	768	0	93	57	1	208	412	109	5
	День: 11			Сезон: 01.01-12.31 (Все)									
	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет									
7,29 Икра из кабачков (консервы) (I вариант)	50	3	13	12	179		11		5	62	56	23	1
1,29 Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	3	3	10	83		41	18		66	49	26	1
2,2 Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	21	17	25	339			29		61	199	26	3
11,26 Компот из яблок без сахара	200			21	88		6			10	7	5	1
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	775	27	33	68	689	0	58	47	5	199	311	80	6
	День: 12			Сезон: 01.01-12.31 (Все)									
	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет									
8,01 Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	3	5	9	96		70			77	48	26	1
1,28 Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне ( со сметаной)	250	2	3	13	88		15	17		35	43	20	1
2,01 Мясо отварное	50	16	8	1	139		5			18	167	24	2
6,16 Макароны изделия отварные	160	6	5	39	221			23	8	21	51	9	1
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Чай без сахара	200			10	40								
Итого за Обед	810	27	21	90	660		95	40	8	159	319	84	5
	День: 13			Сезон: 01.01-12.31 (Все)									
	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет									
7,18 Свекольное пюре (II вариант)	105	2	5	9	90		11			40	46	24	2
1,15 Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной.	250	3	4	5	67		40	13		52	45	28	1
2,08 Фрикадельки мясные паровые (с маслом)	100	17	11	7	200		4	21		22	170	24	3
6,9 Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58			23		9	83	27	1
11,27 Компот из сухофруктов без сахара	200	1	3	28	116								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	865	27	27	89	688		55	57		123	344	103	7
	День: 14			Сезон: 01.01-12.31 (Все)									
	Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет									
7,13 Морковь тушёная с зеленым горошком	105	2	5	7	84		14			38	62	38	1
1,19 Борщ со свежей капустой вегетарианский со сметаной	250	4	4	18	122		38	4		73	62	31	1
2,12 Котлеты мясные паровые 2:12	110	19	9	7	185					16	189	25	3
7,35 Рагу овощное тушеное в сметанном соусе	210	9	14	24	265		38	6		57	85	39	1
Чай без сахара	200			10	40								
Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед	925	34	32	85	775		140	10		197	413	141	6

Согласовал: Белокрылова Ирина Игоревна

Утвердил: Диетолог