

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №74»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждено:
заведующий МАДОУ
«Детский сад № 74»

**ПРИМЕРНОЕ
РЕКОМЕНДУЕМОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ДИСКИНЕЗИИ
ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
с 3 до 7 лет**

Общие рекомендации по питанию и лечебной диете у детей при функциональных расстройствах желчевыводящих путей (дискинезии желчного пузыря)

При любых формах дискинезий показано дробное питание в течение дня (5–6 раз), а также исключение жареных блюд, шоколада, какао, кофе, крепких бульонов, копчёностей, газированных напитков.

Гипермоторные дискинезии

Диета с ограничением жиров, цельного молока, сдобного теста.

Исключаются: мясные, грибные и рыбные бульоны, зелёные щи, жирные сорта мяса и рыбы, копчёности, жиры — говяжий, бараний, свиной, гусиный, комбинированный, а также жареные блюда, оладьи, блины, растительное масло, свежесдобный хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, яичные желтки, консервы, колбасы, копчёности, горчица, перец, хрен, лук, чеснок, щавель, редька, уксусная эссенция, какао, шоколад, мороженое, яблоки (антоновка), клюква, грибы, продукты, вызывающие газообразование (ржаной хлеб, горох, бобы).

Разрешаются: хлеб подсушенный, печенье несдобное; супы на овощном отваре, фруктовые супы, гречневая, овсяная крупы, макаронные изделия; нежирные сорта мяса и рыбы в отварном виде; белковый омлет, 1 раз в неделю 1 яйцо; сметана в блюдах; творог обезжиренный в натуральном, запечённом виде; сыры до 30% жирности; кисломолочные однодневные нежирные продукты (кефир, простокваша и др.); овощи в сыром, отварном, печёном виде (лук добавляют после отваривания); фрукты кроме кислых. Напитки: отвар шиповника, не кислые, разбавленные пополам с водой соки, чай, кофе с молоком, компоты из сухофруктов.

В стационаре — диета № 5.

Гипомоторные дискинезии

Рекомендуются: овощи и фрукты, богатые пищевыми волокнами (курага, клубника, малина, овсяная мука, сушёный шиповник и др.), пшеничные отруби. Диета обогащается растительными рафинированными жирами, их добавляют в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки. Белковые липотропные продукты: творог, рыба, яичные белки, нежирное мясо. Пищу дают в отварном или запечённом виде, измельчение её не обязательно. Температура готовых блюд обычная.

Исключаются холодные напитки.

В стационаре — диета №5.

Источник: В.В. Тихонов. «Рекомендации по диетотерапии при заболеваниях ЖКТ у детей». В кн. «Детская гастроэнтерология: руководство для врачей» / под редакцией профессора Н.П. Шабалова. — М.: МЕДпресс-информ, 2011. - 536 с.



Рекомендации по диетотерапии для детей при дискинезии желчевыводящих путей При дисфункции с повышением тонуса сфинктеров*

Частота приемов пищи 4–6 раз.

Рекомендуется	Продукты и блюда	Исключается
Полноценная, разнообразная диета с нормальным содержанием белка и углеводов (в соответствии с возрастной нормой)		Насыщенные, в первую очередь тугоплавкие жиры (бараний, гусиный, внутренний); очень холодная (из холодильника), горячая пища и напитки
Хлеб серый, из муки грубого помола, ржаной подсушенный, печенье не сдобное		Блюда из горячего теста: оладьи, блины, свежее выпеченный черныш и белый хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста
Любые крупы; предпочтение следует отдавать гречневой, овсяной, макаронные изделия		Без ограничений
Нежирные сорта мяса и птицы в отварном виде, запеченные с предварительным оттаиванием, тушеные с удалением сока		Жирные сорта говядины, баранины, свинины, птицы, колбасы, копчености, ветчина; консервы мясные; жареные блюда из мяса и птицы
Нежирные сорта рыбы (треска, судак, окунь, навага, щука) в отварном или запеченном виде		Жирные сорта рыбы; жареная рыба
Супы на овощном отваре		Концентрированные мясные, грибные и рыбные бульоны, зеленые щи
Не рекомендуются		Горчица, перец, хрен, уксусная эссенция любой консистенции, острые соусы; соусы с добавлением чеснока, экстрактивных трав, грибные соусы
Белковый омлет		Яичные желтки
Кисломолочные продукты, творог, сметана с невысоким содержанием жира		Продукты, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике (цельное свежее молоко)
Растительные жиры, сливочное масло		Жиры — говяжий, бараний, свиной, гусиный, комбинированный
Любые овощи в сыром, отварном, печеном виде; особенно полезны морковь, тыква, арбуз, дыня		Щавель, редис, горох, бобы, грибы, лук, чеснок
Все фрукты и ягоды, кроме кислых; фруктовые супы		Яблоки — антоновка, клопка
Пастила, мармелад, джемы, варенье, мед		Какао, шоколад, мороженное, кондитерские изделия с кремом
Отвар шиповника, нектарные соки, лучше разбавленные пополам с водой, чай с молоком, кофе с молоком, компоты из сухофруктов		Газированные напитки; горячие напитки

*Рекомендации по диетотерапии разработаны и предоставлены главным специалистом по питанию детей Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга и Северо-западного федерального округа, д.м.н., профессором, вице-президентом Санкт-Петербургского отделения Союза педиатров России Булатовой Еленой Марковной.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
З А В Т Р А К											
13	Каша пшеничная молочная сладкая	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7
81	Хлеб пшеничный	40	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
О Б Е Д											
4	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
21	Суп крестьянский	250	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
37	Плов с мясом говядины	130/50	11,9	12,0	26,4	244,3	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
82	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
ПОЛДНИК											
85	Сушки	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
70	Снежок	170	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21
У Ж И Н											
45/1	Омлет белковый паровой	100	7,21	10,0 1	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142

84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		50,0	46,83	272,95	1750,11	0,137	0,996	57,46	664,47	11,432

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный	40	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	160	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
24/1	Щи со сметаной	250/5	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
32	Жаркое по – домашнему с мясом говядины	140/50	25,6	20,9	29,15	345,55	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
82	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
ПОЛДНИК											
71	Хлеб с повидлом	20/20	4,2	3,8	26,2	156,8	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
46	Сырники творожные	140	32,64	4,64	18,02	250,24	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
57	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24.8	0,086
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7

84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		94,84	61,34	253,67	2161,26	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

Рекомендации родителям:

- Рыба, запечённая с овощами
- Яблоко запеченное

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

	Итого:		68,49	45,38	251,21	1735,86	1,119	4,944	283,9	918,08	20,277
--	--------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	--------

Рекомендации родителям:

- Картофельное пюре, рыба отварная
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшённая молочная сладкая	200	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Хлеб пшеничный	30	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко запеченное	130	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	ОБЕД										
4/1	Капуста припущенная	60	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	8,3	24,72	163	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
35	Пюре картофельное	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
36/1	Рыба тушеная с овощами	80	9,8	8,8	3,2	148,1	0,083	0,086	1,9	16,8	0,12
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
82	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
ПОЛДНИК											
80	Хлеб с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
50	Запеканка из творога	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74

57/1	Соус кисельный	30	-	-	15	50	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,22	13,78	5	0,23	0,03	-	-	0,231
	Итого:		73,2	50,7	282,75	1719	61,278	3,187	68,43	855,6	10,6787

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая	200	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный	40	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко запеченное	130	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
23	Суп овощной	250	7,8	12,1	20,1	221,7	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
31	Рис отварной	140	12,6	15,9	19,15	192,55	0,13	0,15	23,2	36,4	2,46
56	Куры порционные	70	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
58/1	Соус томатный	30	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
82	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
ПОЛДНИК											
85	Сушки	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3

У Ж И Н											
52	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		71,58	84,27	288,79	2131,08	0,855	3,1	143,6	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Картофельное пюре, котлета куриная
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
81	Хлеб пшеничный	40	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
29/1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	3,07	6,43	9,48	147,8	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
31/1	Запеканка рисовая с мясом говядины	140/40	12,78	8,89	30,04	226,66			0,021		
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
82	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Ряженка	170	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2
УЖИН											
54	Картофельное пюре	150	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
4	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37

	Итого:		50,42	39,7	250,55	1584,2	0,654	0,971	59,01	748,69	11,342

Рекомендации родителям:

- Омлет белковый паровой
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

	Итого:		58,71	65,78	227,55	1808,89	0,598	0,828	103,9	775,03	10,852
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Отвар шиповника

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

	Итого:		69,39	74,53	295,71	2136,61	0,93	1,277	81,90	862,2	11,767
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Отвар шиповника

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

	Итого:		67,09	54,09	283,5	1881,25	1,0032	1,5226	89,81	782,33	17,697
--	--------	--	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------	--------	--------

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

	Итого:		74,94	72,43	301,01	2150,61	0,827	1,032	78,18	678,82	15,732
--	--------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	--------

Итого за 10 дней: белки- 67,866; жиры- 59,51; углеводы- 270,77; ккал- 1905,89

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир