

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«13» июля 2023 г.

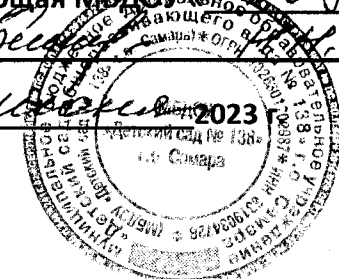
«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ

№38

Заведующая МБДОУ «Школа №38»

«13» июля 2023 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШУРАКОВОЙ Е.А. (код № 191)

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

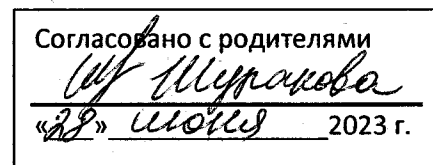
Исключить: молоко, яйцо куриное (желток).

Можно: масло сливочное, сыр, сметана, творог, напитки кисломолочные, яйцо куриное (белок).

Согласовано с родителями

Ш. Шурасова

«13» июля 2023 г.



Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М.П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации МР 2.4.01162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный Полдник (гр)	
еделя 1 ень 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока и яиц)	80
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Плов из птицы с огурцом свежим.	200/20	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной .	30	Пряники	40
еделя 1 ень 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Вареники ленивые отварные со сметаной (на яичном белке)	140
	Каша кукурузная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Биточки рубленые куриные (без молока)	50	Напиток клюквенный Школьный	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из шиповника.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный..	30	Сушки..	48
					Хлеб ржаной .	30		
еделя 1 ень 3	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80
	Икра кабачковая.	50			Тeftели мясные с соусом томатным	70	Отварной рис.	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20	Кисель из натурального сока.	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Пряники	40
					Хлеб ржаной.	20		
еделя 1 ень 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	Филе куриное отварное.	50
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Макароны отварные с маслом	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Биточки рубленые куриные (без молока)	50	Напиток из вишни	200
					Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	Хлеб пшеничный..	30
					Компот из сухофруктов	180	Сушки..	48
					Хлеб пшеничный.	40		
					Хлеб ржаной .	30		
еделя 1 ень 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Запеканка из творога с морковью со сметаной (без молока, на яичном белке)	160
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	Чай со смородиной	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный..	30	Пряники	40
					Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный Полдник (гр)	
Неделя 2 День 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы (без яиц)	60
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Шницель из птицы с томатным соусом	80	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
				Напиток клюквенный школьный.	180	Хлеб пшеничный..	30	
				Хлеб пшеничный.	40	Сушки...	50	
				Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 2	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток из лимонов свежих.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром.	40			Птица тушеная с овощами со свежими огурцами	200/20	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	170
	Запеканка из творога с рисом со сметаной (на яичном белке)	150			Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20
	Чай (с сахаром).	180/10			Хлеб пшеничный	20	Чай со смородиной	200
				Хлеб ржаной.	20	Пряник.	40	
Неделя 2 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с цыплятами и укропом	12,5/200/1	Филе куриное отварное.	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Капуста тушеная белокочанная .	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Пюре гороховое, огурец консервированный	130/20	Хлеб пшеничный..	30
				Напиток из шиповника.	180	Напиток из апельсинов.	200	
				Хлеб пшеничный..	30	Сушки..	48	
				Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5			Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Напиток клюквенный школьный	180	Кисель фруктово-ягодный.	200
				Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30	
				Хлеб ржаной .	30	Пряники	40	
Неделя 2 День 5	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Гуляш из филе птицы	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.	200/5			Тефтели мясные с соусом томатным	70	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Кисель из натурального сока.	200
				Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный..	30	
				Хлеб пшеничный	20	Сушки...	50	
				Хлеб ржаной.	20			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,31	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,79	5,53	23,85	160,33	0,13		20		28,68	102,24	41,29	1,15
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		430	6,14	10,05	49,34	312,37	0,16	0,03	40		46,53	125,71	48,55	1,8
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
304,2	Плов из птицы с огурцом свежим.	200/20	15,8	19,99	40,74	406,07	0,11	6,03	27,5		32,58	193,67	45,38	1,72
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		661	22,77	23,42	108,17	734,55	0,36	13,99	27,8		136,08	372,45	102,27	5,94
Уплотненный полдник														
256,19	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока и яиц)	80	7,04	2,15	5,1	67,91	0,05	0,66	5,68		23,48	97,47	25,14	0,55
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		488	13,77	8,92	68,52	409,51	0,18	7,94	23,88		56,46	171,07	54,24	1,95
Итого за день			42,98	42,59	242,33	1524,63	0,72	23,96	91,68		259,07	681,23	214,06	10,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185,32	Каша кукурузная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,31	4,1	32,98	182,06	0,05		20		20,34	45,18	13,7	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	8,29	11,28	58,47	368,56	0,09	0,1	61		38,29	128,65	26,46	1,84
Завтрак 2														
664	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	10,66	43,36		21			8,76	3,47	4,3	0,17
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	10,66	43,36		21			8,76	3,47	4,3	0,17
Обед														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
710,04	Биточки рубленые куриные (без молока)	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		651	21,71	9,52	87,19	521,69	0,35	12,37	47,06		111,39	294,63	119,99	5,51
Уплотненный полдник														
230,12	Вареники ленивые отварные со сметаной (на яичном белке)	140	18,09	12,12	18,56	255,68	0,06	0,29	76,7		127,46	182,61	20,75	0,5
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310								
Итого за Уплотненный полдник		508	24,38	31,1	87,68	732,21	0,11	8,72	76,7		158,38	207,66	36,01	3,02
Итого за день			54,47	51,94	244	1665,82	0,55	42,19	184,76		316,82	634,41	186,76	10,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		426	7,28	13,31	48,33	342,23	76,63	3,53	498,2		53,64	137,28	78,57	3,14
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	22,76	11,7	77,39	505,97	0,41	13,89	37,69		138,7	275,97	102,4	7,09
Уплотненный полдник														
247,04	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		490	17,94	15,28	106,83	636,67	0,15	2,38	41,86		52,12	201,11	54,17	1,55
Итого за день			50,88	43,49	236,55	1541,27	77,22	20,5	597,75		364,46	709,36	249,14	11,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,54	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,43	4,61	24,62	153,69	0,11		20		20,85	70,97	26,46	0,85
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		451	5,79	9,13	51,21	310,17	0,14	0,03	40		38,88	94,69	33,85	1,52
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710,04	Биточки рубленные куриные (без молока)	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		696	23,71	12,52	91,65	574,16	0,36	24,68	52,42		139,77	285,73	118,8	5,44
Уплотненный полдник														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310								
Итого за Уплотненный полдник		478	27,13	24,17	101,64	739,86	0,21	4,3	68,81		63,43	175,78	76,28	2,82
Итого за день			56,72	45,86	256,15	1671,91	0,71	49,01	161,23		252	562,97	232,99	9,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175,07	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,36	4,44	29,16	170,09	0,09		20		19,1	70,65	25,76	0,74
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	8,34	11,62	54,65	356,59	0,13	0,1	61		37,05	154,12	38,52	1,46
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,49	4	8,65	76,56	0,05	14,95			36,98	41,99	21,05	0,69
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		660	16,53	14,88	91,66	566,69	0,28	19,85	27,26		120,72	363,92	85,78	5,26
Уплотненный полдник														
238,22	Запеканка из творога с морковью со сметаной (без молока, на яичном белке)	160	14,88	18,01	30,4	343,21	0,06	0,44	88,56		137,99	183,5	25,24	0,76
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		520	19,83	21,6	90,25	634,79	0,11	16,87	88,56		171,05	211,52	41,95	3,52
Итого за день			45	48,3	252,86	1626,27	0,54	38,82	176,82		348,82	741,56	175,25	10,64

*Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,31	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,79	5,53	23,85	160,33	0,13		20		28,68	102,24	41,29	1,15
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		430	6,14	10,05	49,34	312,37	0,16	0,03	40		46,53	125,71	48,55	1,8
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314,22	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	4,8	5,05	21,4	150,25	0,13	4,05	21		20,22	114,84	77,44	2,63
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		701	23,88	15,49	99,07	631,25	0,43	11,71	45,12		88,83	306,38	140,03	6,72
Уплотненный полдник														
415,04	Ёжики Морские из рыбы (без яиц)	60	4,75	2,85	3,63	59,17	0,03	0,19	3,5		13	58,99	14,41	0,29
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
Итого за Уплотненный полдник		470	14,04	26,09	96,28	676,1	0,26	8,24	45,7		69,45	194,71	58,57	2,43
Итого за день			44,4	51,77	254,46	1661,42	0,86	20,08	130,82		215,48	628,5	249,85	11,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
535,03	Запеканка из творога с рисом со сметаной (на яичном белке)	150	18,42	14,88	23,9	303,2	0,05	0,32	73,33		168,86	226,24	27,14	0,73
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		415	21,27	19,44	53,94	475,8	0,1	1,31	93,33		196,93	269,77	48,41	1,65
Завтрак 2														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
302,15	Птица тушеная с овощами со свежими огурцами	200/20	20,66	14,49	17,75	284,05	0,14	9,82	52,77		50,21	136,95	39,1	1,82
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,97	17,57	69,55	544,28	0,29	17,49	52,97		127,4	250,01	80,58	4,75
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5		18,12	127,67	19,67	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
1 511	Пряник.	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		480	15,14	15,92	89,13	560,43	76,58	13,04	506,5		55,68	163,19	34,88	1,85
Итого за день			63,42	52,93	220,25	1611,24	76,97	33,76	652,8		387,29	684,03	165,59	8,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
175,07	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,36	4,44	29,16	170,09	0,09		20		19,1	70,65	25,76	0,74
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		445	9,66	12,95	54,65	373,84	0,13	0,14	71,5		37,1	184,12	41,27	1,5
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
82,22	Суп картофельный с цыплятами и укропом	12,5/200/1	5,62	4,69	17,53	134,81	0,12	11,03	8,64		29,66	83	30,22	1,2
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199,11	Пюре гороховое, огурец консервированный	130/20	13,47	4,12	27,57	201,24	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		673,5	29,6	17,07	102,67	682,72	0,61	12,78	44,78		164,94	371,94	128,14	8,83
Уплотненный полдник														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310								
Итого за Уплотненный полдник		458	24,05	23,97	79,3	633,14	0,18	26	47,87		119,47	187,81	89,01	3,3
Итого за день			63,4	54,03	244,79	1723,1	0,92	59,92	164,15		330,33	747,34	262,75	13,79

Примарное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1; День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,34	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	4,59	4,95	31,34	188,27	0,15		20		23,17	94,51	34,75	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		430	6,94	9,47	56,83	340,31	0,18	0,03	40		41,02	117,98	42,01	1,77
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
304,13	Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	15,88	20,01	41,12	408,09	0,12	9,63	27,5		31,98	192,94	46,42	1,8
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		670	23,87	23,66	102,09	716,48	0,25	18,91	27,85		90,84	307,85	88,86	4,41
Уплотненный полдник														
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		470	14,15	11,15	92,62	527,44	0,33	18,03	311,84		52,48	236,83	46,27	4,73
Итого за день			45,26	44,48	267,84	1652,43	0,78	38,97	379,69		204,34	674,66	186,14	11,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е.А. д/с1: День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,59	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.	200/5	2,15	3,93	27,34	153,33	0,02		20		15,24	47,51	17,05	0,36
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		430	4,5	8,45	52,83	305,37	0,05	0,03	40		33,09	70,98	24,31	1,01
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	2,9	3	13,1	91	0,08	7,08	7,5		25	63,02	22,58	0,86
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313,22	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	4,24	4,36	19,29	133,24	0,05	3,15	18,2		26,02	104,36	67,82	2,47
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	15,38	12,92	82,4	507,35	0,24	10,99	45,14		92,72	285,01	120,28	5,71
Уплотненный полдник														
277	Гуляш из филе птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2	45,59		14,71	66,65	39,42	0,83
203,03	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
Итого за Уплотненный полдник		500	25,82	26,87	120,32	826,4	0,21	3,2	66,59		74,08	182,92	71,29	3,01
Итого за день			48,4	50,74	266,35	1715,62	0,53	15,12	171,73		320,89	632,91	230,88	9,83