

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

[Signature]
Т.Н. Аврискина

«03» *[Signature]* 2023 г.



СОГЛАСОВАНО»

заведующая МБДОУ « 138 »

[Signature] Н.Н. Болотова

[Signature] 2023 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПОГОДИНА Е.М. (код № 107)

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: белок коровьего молока

Согласовано с родителями
[Signature]
« » 2023 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур 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)			
Неделя 1 День 1	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Салат из квашеной капусты	50	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока).	60		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150			Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром)	200/11			Плов из мяса птицы	200			Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
				Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20			
				Хлеб пшеничный	30	Сушки...	50			
				Ржаной хлеб.	30					
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Капуста припущенная с маслом растительным	150		
	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200			Биточки рубленные куриные (без молока)	50	Чай (с сахаром)	200/11		
	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно.	130/30	Хлеб пшеничный	20		
				Напиток из шиповника.	180	Печенье "Ночка"	50			
				Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100			
				Ржаной хлеб.	30					
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	40/40		
	Икра кабачковая.	50			Тeftели мясные в томатном соусе	80	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150		
	Омлет на воде с маслом растительным	100			Пюре гороховое с огурцом свежим порционно	130/20	Кисель из натурального сока	200		
				Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20			
				Хлеб пшеничный	20	Крендель "Сахарный"	50			
				Ржаной хлеб.	20					
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	Филе куриное отварное.	50		
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	Макароны отварные с растительным маслом	150		
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			Биточки рубленные куриные (без молока)	50	Напиток из вишни .	180		
				Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	Хлеб пшеничный	30			
				Компот из сухофруктов	180	Булочка "Домашняя"	50			
				Хлеб пшеничный.	40					
				Ржаной хлеб.	30					
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Плов фруктовый с растительным маслом	120		
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Котлеты мясные рубленные с луком .	50	Чай со смородиной	200		
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком.	130/20	Хлеб пшеничный	20		
				Напиток из апельсинов	180	Пряники	40			
				Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100			
				Ржаной хлеб.	30					

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы.	60
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом подсолнечным	200			Шницель из птицы (без молока)	60	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	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	
				Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом	30/20	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 свежим огурцом порционно	200/20	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
				Ржаной хлеб.	20	Печенье"Детское"	50	
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	Филе куриное отварное.	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Колобки куриные .	40	Капуста тушеная	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Пюре гороховое с огурцом консервированным порционно	130/20	Напиток из апельсина.	200
					Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб пшеничный	30	Булочка"Домашняя"	50	
				Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	Оладьи из печени с соусом томатным.	70
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Плов из мяса птицы с томатом свежим.	200/20	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток клюквенный школьный.	180	Кисель фруктово-ягодный.	200
					Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	30
				Ржаной хлеб.	30	Пряники	40	
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе отварной птицы	70
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные	40	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно.	130/20	Кисель из натурального сока	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб пшеничный	20	Сушки...	50	
				Ржаной хлеб.	20			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
313,08	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	7,5	6,45	33,97	223,93	0,18				20,2	178,09	120,23	4,01
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		411	9,94	10,97	73,56	432,73	0,22	0,13	20		41,03	203,61	129,02	4,94
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														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
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
304,09	Плов из мяса птицы .	200	15,67	19	40,36	395,12	0,11	4,63	27,5		29,18	188,21	42,94	1,63
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		691	23,44	24,98	111,91	766,23	0,37	25,24	27,8		153,75	382,5	107,01	6,14
Уплотненный полдник														
256,2	Котлеты "Любительские" рыбные без молока	60	7,41	2,19	3,17	59,07	0,04	0,26	23,01		27,1	113,39	27,09	0,67
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
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
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
Итого за Уплотненный полдник		478	15,66	25,65	71,43	576,32	0,17	7,53	23,01		58,78	185,71	56,13	2,06
Итого за день			49,34	61,8	273,2	1843,48	0,78	34,9	70,81		273,56	783,82	301,16	13,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19: День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		444	5,71	9,21	70	385,73	0,09	0,72	20		39,8	69,21	22,49	2,09
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														
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 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
464,06	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной	130/30	4,13	5,1	23,93	158,14	0,08	3,15			29,41	88,66	34,6	1,33
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	21,67	10,19	87,13	527,2	0,35	12,37	28,7		110,31	293,36	119,99	5,5
Уплотненный полдник														
897,01	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		531	8,41	20,84	72,49	511,23	0,15	82,18	0,18		123,69	115,88	49,07	4,38
Итого за день			36,09	40,44	245,92	1492,36	0,61	97,27	48,88		293,8	490,45	200,55	12,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: среда

Сезон: Осень-Зима

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
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
215,06	Омлет на воде	100	8,78	11,16	0,53	137,68	0,04		187,5		44,38	144,46	9,4	1,89
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		411	12,17	20,13	43,97	405,73	76,58	3,63	667,5		85,71	188,48	25,69	3,17
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														
57,13	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
287,14	Тефтели мясные в томатном соусе.	80	5,78	6,15	7,22	107,35	0,03	0,84	0,04		8,53	59,97	9,87	0,98
199,13	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	130/20	12,75	4,43	25,65	193,47	0,15	1,4			64,02	130,39	55,84	4,13
646,05	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
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		651	23,15	13,42	84,4	551,05	0,28	14,67	0,29		136,41	278,34	102,82	7,16
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
460	Крендель "Сахарный"	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		37,5		12,33	33,63	5,08	0,5
Итого за Уплотненный полдник		500	18,72	19,16	117,66	718,03	0,25	2,38	52,16		64,19	233,47	59,2	2,06
Итого за день			54,34	52,91	262,33	1743,01	77,13	22,68	719,95		306,31	712,29	196,71	12,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: четверг

Сезон: Осень-Зима

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
185,27	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200	4,51	1,31	31,01	153,87	0,15				21,86	92,09	34,42	1,1
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
Итого за Завтрак		447	6,98	5,83	69,54	358,54	0,19	2,05	20		43,56	118,17	43,36	2,01
Завтрак 2														
378,06	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
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 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
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
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	23,67	13,06	91,59	578,62	0,36	24,67	34,22		138,47	284,45	118,74	5,43
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
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
635,01	Напиток из вишни	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка"Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		460	26,7	14,63	102,65	649,08	0,29	4	50,31		77,86	205,55	81,37	3,28
Итого за день			57,44	33,56	277,93	1643,93	0,84	50,72	104,53		269,78	614,94	247,5	10,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: пятница

Сезон: Осень-Зима

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	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		440	5,75	9,53	67,59	379,13	0,13	0,13	20		38,55	94,5	34,42	1,64
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
282,12	Котлеты из говядины рубленые с луком без молока	50	7,52	6,98	7,76	123,94	0,03	0,5	1,9		10,48	73,15	9,76	1,2
313,25	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20	4,32	4,44	28	169,24	0,04	2			27,33	142,07	21,29	0,89
387,04	Напиток из апельсинов	180	0,04	0,02	23,12	92,82		2,57			14,17	4,95	5,97	0,44
817,04	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		640	18,08	16,59	99,63	620,16	0,28	20,02	2,2		119,46	374,56	86,17	5,49
Уплотненный полдник														
906,0	Плов фруктовый с растительным маслом	120	4,71	8,14	41,79	259,26	0,09	0,89			32,84	58,51	21,8	1,15
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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		480	9,66	11,73	101,64	550,84	0,14	17,32			65,9	86,53	38,51	3,91
Итого за день			33,79	38,05	285,16	1618,33	0,57	39,47	22,2		243,91	567,59	168,1	11,44

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

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
185,16	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14
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	6,18	10,63	62,27	369,47	0,16	0,13	20		48,14	126,11	49,95	2,05
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
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
314,24	Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	150/20	4,14	5,08	25,9	165,88	0,04	4,05			18,45	37,01	11,06	0,78
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		681	24,02	18,58	99,12	659,82	0,34	11,26	20,18		85,47	257,82	72,28	4,83
Уплотненный полдник														
415,01	Ёжики Морские из рыбы (без молока)	60	4,8	3,07	3,65	57,84	0,03	0,19	10,03		13,48	59,5	14,01	0,33
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
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	14,05	26,85	96,24	679,23	0,26	8,23	34,03		68,63	193,94	58,11	2,46
Итого за день			44,59	56,2	267,4	1750,22	0,77	19,72	74,21		212,91	579,57	183,04	9,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
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
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
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	4,52	4,79	64,76	320,23	0,08	1,09	20		42,36	80,08	35,53	1,45
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
302,17	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом порционно	200/20	12,91	7,65	15,4	182,09	0,11	10,7	27,32		39,46	128,09	37,21	1,71
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	19,22	10,73	67,2	442,32	0,26	18,37	27,52		116,65	241,15	78,69	4,64
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
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
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
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		470	11,82	24,25	93,54	639,76	76,63	12,93	535,01		64,68	106,28	31,05	2,18
Итого за день			35,6	39,77	233,13	1433,04	76,97	34,31	582,53		230,97	428,57	146,99	8,32

Примерное меню и пищевая ценность *приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: среда

Сезон: Осень-Зима

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														
	2	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	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		440	5,75	9,53	67,59	379,13	0,13	0,13	20		38,55	94,5	34,42	1,64
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														
85	Суп картофельный с клецками, цыпльями и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76		32,11	71,38	19,75	0,88
704,02	Колобки куриные .	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14		8	29,9	6,71	0,45
199,14	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным	130/20	12,77	4,43	25,61	193,39	0,15	1			65,18	129,25	55,84	4,15
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		643,5	30,06	16,98	93,02	645,15	0,42	7,02	28,2		154,99	345,99	115,26	8,32
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
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка"Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		460	23,73	13,85	85,81	562,82	0,26	29,4	50,37		127,66	216,45	91,95	3,44
Итого за день			59,63	40,4	257,08	1630,46	0,81	57,55	98,57		329,96	660,41	245,93	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: четверг

Сезон: Осень-Зима

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
916,04	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
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		461	7,04	10,04	71,18	403,2	0,21	0,13	20		41,92	119,33	43,82	2,05
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
797,07	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		670	23,87	23,66	102,09	716,48	0,25	18,91	27,85		90,75	307,85	88,84	4,41
Уплотненный полдник														
287,19	Оладьи из печени с соусом томатным.	70	6,6	4,52	4,16	83,72	0,11	13,58	280,04		7,39	114,4	8,28	2,66
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
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		490	14,42	12,73	94,32	549,54	0,35	18,7	280,04		51,55	243,22	49,39	4,84
Итого за день			45,63	46,63	283,89	1737,42	0,83	39,74	327,89		204,22	682,4	191,05	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню д/с 19; День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

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														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
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	9,11	9,35	61,59	366,95	0,09	0,13	120		82,54	140,07	30,33	2,32
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														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
287,15	Тефтели мясные	40	3,9	2,87	4,03	57,55	0,02	0,38			3,84	40,26	5,8	0,64
313,23	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно.	130/20	4,1	4,36	18,58	129,96	0,05	2,1	18,2		22,25	99,98	65,58	2,33
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		611	15,02	10,25	82,54	482,56	0,24	9,54	18,4		80,72	268,08	115,15	5,39
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
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
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	25,78	27,45	129,23	867,1	0,21	3,2	45,59		73,23	181,76	71,2	3,02
Итого за день			50,21	47,25	289,66	1784,81	0,56	14,87	183,99		256,49	601,91	225,68	11,13