

«УТВЕРЖДАЮ»

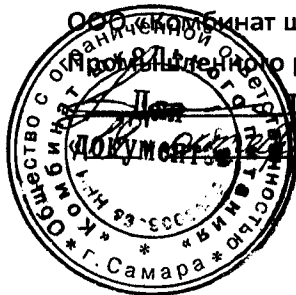
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

г.о. Самары, Ленинского района

И. Н. Аврискина

«10» 10 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

«10» 10 2023 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №220)

ДЛЯ НАБИЕВА М.А.

ДИАГНОЗ: АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ КРАПИВНИЦА. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ОТЕК КВИНКЕ В АНАМНЕЗЕ. ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Исключить: куриное яйцо, шиповник, арахис

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями
Чубанова Т. Ф.
«23» 10 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 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																																
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с вермишелью и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из мяса птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из черной смородины</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Плов из мяса птицы с огурцом консервированным	200	Компот из черной смородины	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушёная с овощами и томатом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Бутерброд с повидлом.</td> <td>30/20</td> </tr> </table>	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	Пюре картофельное с маслом	150	Кисель фруктово-ягодный	180	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с повидлом.	30/20				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Молоко кипячёное	100																																			
Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1																																			
Плов из мяса птицы с огурцом консервированным	200																																			
Компот из черной смородины	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Рыба тушёная с овощами и томатом	80																																			
Пюре картофельное с маслом	150																																			
Кисель фруктово-ягодный	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Бутерброд с повидлом.	30/20																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной</td> <td>130/30</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Биточки куриные с томатным соусом	70	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	Напиток из вишни	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сырники из творога с повидлом (без яйца)</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Сухарики из пшеничного хлеба</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	Сухарики из пшеничного хлеба	40	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша кукурузная молочная жидкая	200/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																			
Биточки куриные с томатным соусом	70																																			
Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30																																			
Напиток из вишни	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Сухарики из пшеничного хлеба	40																																			
Яблоки свежие нарезка.	100																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Картофель отварной</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td>200/9/7</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Икра кабачковая	45	Картофель отварной	120	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Кефир.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Кефир.	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами и томатом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Молочная" (без яйца)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	Рис отварной	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	30	Булочка "Молочная" (без яйца)	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Икра кабачковая	45																																			
Картофель отварной	120																																			
Чай с яблоками и сахаром	200/9/7																																			
Напиток кисломолочный Кефир.	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																			
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20																																			
Напиток из лимонов свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Рыба тушеная с овощами и томатом	80																																			
Рис отварной	150																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Булочка "Молочная" (без яйца)	50																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td> <td>100</td> </tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки рубленные куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из смородины чёрной</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1	Биточки рубленные куриные с томатным соусом	70	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	Компот из смородины чёрной	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с повидлом</td> <td>180/20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Домашняя"(без яйца)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Чай с повидлом	180/20	Хлеб пшеничный	30	Булочка "Домашняя"(без яйца)	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1																																			
Биточки рубленные куриные с томатным соусом	70																																			
Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150																																			
Компот из смородины чёрной	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																			
Чай с повидлом	180/20																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Булочка "Домашняя"(без яйца)	50																																			
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом</td> <td>180/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом	180/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое.	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/20	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Сырники из творога со сгущённым молоком без яиц</td> <td>120/15</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Бутерброд с повидлом</td> <td>20/30</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сырники из творога со сгущённым молоком без яиц	120/15	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с повидлом	20/30	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом	180/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Молоко кипяченое.	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем	200																																			
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/20																																			
Напиток из апельсинов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Сырники из творога со сгущённым молоком без яиц	120/15																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Бутерброд с повидлом	20/30																																			
Яблоки свежие нарезка.	100																																			

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																														
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый..	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Шницель из птицы с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный «Школьный»</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Тефтели рыбные тушёные с соусом</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный (вишня)</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Бутерброд с повидлом.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Тефтели рыбные тушёные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200	Хлеб пшеничный	30	Бутерброд с повидлом.	40
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																	
Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5																																	
Чай с молоком	180/10																																	
Сок фруктовый..	100																																	
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																	
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150																																	
Напиток клюквенный «Школьный»	180																																	
Хлеб пшеничный	40																																	
Хлеб ржаной.	30																																	
Тефтели рыбные тушёные с соусом	90																																	
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																	
Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200																																	
Хлеб пшеничный	30																																	
Бутерброд с повидлом.	40																																	
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Салат из моркови с сахаром</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	30	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)	150	Чай с сахаром	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из лимонов свежих	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами со свежим огурцом</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Птица тушёная с овощами со свежим огурцом	200	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Чай с лимоном и сахаром</td> <td>200/11/3,5</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Сухарики из пшеничного хлеба</td> <td>40</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом	165	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	20	Сухарики из пшеничного хлеба	40
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																	
Салат из моркови с сахаром	30																																	
Запеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)	150																																	
Чай с сахаром	180/10																																	
Напиток из лимонов свежих	100																																	
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1																																	
Птица тушёная с овощами со свежим огурцом	200																																	
Компот из изюма	180																																	
Хлеб пшеничный	40																																	
Хлеб ржаной.	30																																	
Икра кабачковая	50																																	
Макароны отварные с сыром, с маслом	165																																	
Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5																																	
Хлеб пшеничный	20																																	
Сухарики из пшеничного хлеба	40																																	
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Суп молочный с гречневой крупой</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с гречневой крупой	200	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td> <td>130/15</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	Напиток из вишни	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td>180/8/6</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Домашняя"(без яйца)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Гороховое пюре с маслом	130	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6	Хлеб пшеничный	30	Булочка "Домашняя"(без яйца)	50
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																	
Суп молочный с гречневой крупой	200																																	
Какао напиток с молоком	180																																	
Напиток из чёрной смородины.	100																																	
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																	
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																	
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15																																	
Напиток из вишни	180																																	
Хлеб пшеничный	40																																	
Хлеб ржаной.	30																																	
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																	
Гороховое пюре с маслом	130																																	
Чай с яблоками и сахаром	180/8/6																																	
Хлеб пшеничный	30																																	
Булочка "Домашняя"(без яйца)	50																																	
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое..	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Оладьи из печени с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Вкусная" без яйца</td> <td>50</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	30	Булочка "Вкусная" без яйца	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																	
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																	
Чай с молоком	180																																	
Молоко кипяченое..	100																																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200																																	
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																	
Напиток клюквенный Школьный	180																																	
Хлеб пшеничный	40																																	
Хлеб ржаной.	30																																	
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																	
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																	
Кисель из натурального сока	200																																	
Хлеб пшеничный	30																																	
Булочка "Вкусная" без яйца	50																																	
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	Чай со смородиной	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Снежок</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Снежок	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Каша гречневая рассыпчатая	130	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе птицы</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Вермишель отварная с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Молочная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Молочная»	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5																																	
Чай со смородиной	180																																	
Напиток кисломолочный Снежок	100																																	
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																	
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																	
Каша гречневая рассыпчатая	130																																	
Компот из изюма	180																																	
Хлеб пшеничный	40																																	
Хлеб ржаной.	20																																	
Гуляш из филе птицы	70																																	
Вермишель отварная с маслом сливочным	150																																	
Чай с сахаром	180/10																																	
Хлеб пшеничный	30																																	
Булочка «Молочная»	50																																	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		420	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
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
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
375	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	21,73	15,04	108,16	670,24	0,28	64,47	29,02		89,33	304,86	120,64	4,58
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
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
2,05	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
Итого за Уплотненный полдник		480	17	16,51	84,2	553,46	0,29	6,47	60,4		83,07	230,34	60,74	2,44
Итого за день			53,95	49,95	260,06	1720,33	0,77	75,04	192,54		575,97	880,54	240,34	8,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		440	13,03	17,33	60,45	449,89	0,15	2,61	99,56		257,37	290,47	48,32	1,76
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
305,06	Биточки куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
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
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
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		671	17,56	14,94	91,45	570,96	0,35	15,2	39,18		111,06	288,4	96,37	5,03
Уплотненный полдник														
219,13	Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100	14,31	10,81	25,55	256,73	0,05	0,32	39		126,31	172,83	19,41	0,79
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
115,02	Сухарики из пшеничного хлеба	40	4,98	0,63	30,43	147,28								
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		450	21,59	12,42	87,78	549,3	0,1	7,35	39		157,26	199,3	34,57	3,49
Итого за день			52,48	44,89	255,98	1638,35	0,62	27,16	177,74		545,69	790,17	188,26	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58			13,95	66,1	24,7	0,98
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
Итого за Завтрак		416	5,64	9,04	42,98	275,76	69,01	21,46	434		51,63	106,74	39,3	2,07
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 из говядины в соусе томатном	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	23,68	11,99	83,39	543,84	0,5	13,89	37,69		154,7	327,97	113,6	7,97
Уплотненный полдник														
247,04	Рыба тушёная 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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
011,04	Булочка "Молочная" (без яйца)	50	4,7	3,29	35,48	190,33	0,1	0,25	3,8		32,11	51,77	9,13	0,54
Итого за Уплотненный полдник		510	20,96	16,26	119,91	709,83	0,34	2,63	45,66		100,23	304,88	74,5	2,97
Итого за день			53,18	40,49	250,28	1585,83	69,88	38,68	537,35		426,56	834,59	241,4	13,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		420	13,4	16,53	66,97	470,25	0,27	2,74	82,16		282,21	316,49	71,31	2,02
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														
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
305,06	Биточки куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
313,29	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	4,02	4,37	17,82	126,69	0,05	2,5	18,2		17,43	96,26	64,98	2,22
375,03	Компот из смородины чёрной	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39
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		686	21,38	16,5	94,4	611,71	0,3	64,55	44,54		90,99	297,12	130,82	5,73
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469,02	Булочка "Домашняя"(без яйца)	50	3,5	7,76	30,29	205	0,08				8,87	29,42	5,61	0,44
Итого за Уплотненный полдник		495	14,86	23,9	75,85	577,95	0,36	5,03	29,56		96,91	235,95	58,55	3,8
Итого за день			49,73	56,97	248,87	1707,63	0,93	92,32	156,26		480,03	856,33	264,74	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Каша Дружба молочная жидкая с маслом.	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		420	13,31	17,41	60,33	451,25	0,19	2,49	97,76		245,97	311,87	59,54	1,57
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,36	3,99	7,95	73,15	0,05	14,55	0,02		37,82	37,67	18,96	0,64
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		680	18,01	15,33	96,22	610,21	0,23	19,45	27,38		113,06	336,4	79,99	4,94
Уплотненный полдник														
	Сырники из творога со сгущенным молоком без яиц	120/15	20,93	14,45	30,89	337,33	0,07	0,22	63,75		205,75	268,2	27,81	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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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
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		495	25,6	19,93	91,18	646,56	0,16	7,35	83,75		246,4	317,47	48,27	4,06
Итого за день			59,97	55,39	252,78	1764,9	0,62	30,59	228,89		725,43	055,74	201,8	10,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
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														
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
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2		21,45	179,56	120,23	4,02
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		681	26,62	16,29	111,7	699,93	0,48	7,66	45,32		90,06	371,1	182,82	8,11
Уплотненный полдник														
261,07	Тефтели рыбные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
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
2,05	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
Итого за Уплотненный полдник		500	15,2	12,78	95,24	556,79	0,32	8,53	79,54		115,65	260,7	71,21	3,24
Итого за день			53,96	45,64	281,81	1753,89	1,05	20,79	204,38		498,36	946,4	336,94	13,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
41	Салат из моркови с сахаром.	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)	150	18,78	15,34	24	307,98	0,05	0,33	75,98		176,38	235,88	27,81	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		405	21,5	19,89	52,9	475,41	0,09	1,08	95,98		201,9	274,4	45,58	1,59
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
302,16	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	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		651	18,18	10,33	96,98	553,65	0,32	17,04	23,47		103,19	262,93	86,9	4,52
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
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	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
115,02	Сухарики из пшеничного хлеба	40	4,98	0,63	30,43	147,28								
Итого за Уплотненный полдник		489,5	16,22	12,61	92,72	549,29	76,58	6,4	501		56,77	133,57	31,44	1,79
Итого за день			55,94	42,83	250,23	1609,08	76,99	26,44	620,45		369,14	671,96	165,64	7,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
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
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
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														
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
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
313,24	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2		27,4	140,26	20,27	0,86
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
817,03	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		666	17,27	15,24	104,71	625,12	0,24	10,43	45,26		112,52	302,81	72,95	3,73
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469,02	Булочка "Домашняя"(без яйца)	50	3,5	7,76	30,29	205	0,08				8,87	29,42	5,61	0,44
Итого за Уплотненный полдник		489	25,37	23,79	86,23	654,02	0,53	1,02	25,44		122,43	294,41	87,32	6,92
Итого за день			57,11	56,36	250,42	1730,91	0,97	34,86	169,7		562,57	968,15	246,24	12,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
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
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
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		650	20,92	14,69	98,47	609,47	0,2	12,15	28,97		84,69	269,14	107,19	3,97
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	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
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
010,0	Булочка "Вкусная" без яйца	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
Итого за Уплотненный полдник		480	16,12	13,26	96,81	571,07	0,42	19,29	339,11		98,2	307,64	60,13	5,49
Итого за день			52,6	46,3	266,17	1691,49	0,92	35,28	466,64		564,55	957,37	248,06	11,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев М.А. (138) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день10

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,18	7,31	32,25	215,51	0,06	1,37	41,12		139,08	141,59	31,33	0,46
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		420	7,57	11,84	56,43	362,56	0,09	9,86	61,12		157,73	166,21	39,65	1,14
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														
76,15	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
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,27	4,46	29,78	184,34	0,16		18,4		19,07	155,7	104,22	3,49
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	19,82	12,79	108,05	634,27	0,37	7,82	37,84		85,47	346,35	159,08	6,94
Уплотненный полдник														
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
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
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
011,02	Булочка "Молочная" (без яйца)	50	4,7	3,29	35,48	190,33	0,1	0,25	3,8		32,11	51,77	9,13	0,54
Итого за Уплотненный полдник		490	24,62	11,5	100,26	603,03	0,3	2,73	64,51		93,93	216,11	72,87	3,47
Итого за день			54,71	38,63	275,54	1676,36	0,79	21,31	183,47		458,13	822,67	286,6	11,65