

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Самары, ул. Аврискина

2023 г.

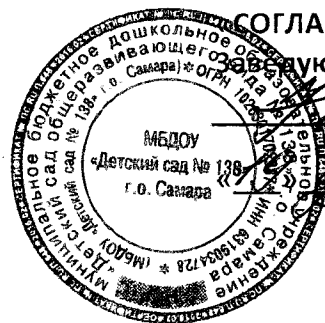


«СОГЛАСОВАНО»

Согласующая МБДОУ « 138 »

Ирина Н. Н. Бесселова

19 декабря 2023 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТЕПАНОВА Н.С. (код № 192)

ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: рыбу

Согласовано с родителями
Ирина Степанова Ю. Р.
« 19 » декабря 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 маслом сливочным.	5/30	Молоко кипяченое..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Гуляш из филе птицы.	60		
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов	180			Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20		
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Хлеб ржаной .	30	Гренки из батона	40		
	Чай с молоком.	180/10			Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80	Напиток клюквенный школьный.	180		
	Икра кабачковая.	50			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	Хлеб пшеничный	20		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Напиток из шиповника.	180	Печенье"Ночка"	50		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Хлеб пшеничный..	30	Яблоки свежие нарезка.	100		
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Хлеб ржаной .	30	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1		
	Какао напиток с молоком	180			Тефтели мясные с соусом томатным	70	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое..	100	Напиток из лимонов свежих	180	Гуляш из мяса отварного.	35/35		
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом.	180/5			Хлеб пшеничный	20	Отварной рис.	150		
	Чай с молоком.	180/10			Хлеб ржаной .	20	Кисель из натурального сока.	200		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Хлеб ржаной .	20	Хлеб пшеничный	20		
	Икра кабачковая.	50			Хлеб ржаной .	20	Булочка "Молочная"	50		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Биточки куриные с томатным соусом	70	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130		
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из вишни .	180		
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный..	30		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое..	100	Хлеб пшеничный..	40	Булочка "Домашняя".	50		
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом.	180/5			Хлеб ржаной .	30	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	150/		
	Чай с молоком.	180/10			Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Чай со смородиной	200		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	Хлеб пшеничный	20		
	Икра кабачковая.	50			Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	Бутерброд с повидлом.	30/2		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Напиток из апельсина.	180	Яблоки свежие нарезка.	100		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Хлеб пшеничный..	30				
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Хлеб ржаной .	30				
	Какао напиток с молоком	180								

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	Гуляш из филе птицы.	60
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5			Шницель из птицы с томатным соусом	80	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130
	Чай с молоком.	180/10			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
					Напиток клюквенный школьный.	180	Хлеб пшеничный..	30
				Хлеб ржаной.	40	Гренки из батона	40	
				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 .	150			Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной.	20	Печенье "Детское"	50	
Неделя 2 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	200/5			Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Капуста тушеная белокочанная .	130
	Какао напиток с молоком	180			Пюре гороховое, огурец консервированный	130/20	Напиток из апельсинов	180
					Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный..	30
				Хлеб ржаной .	30	Булочка "Домашняя".	50	
Неделя 2 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Молоко кипяченое..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5			Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	Пюре картофельное с маслом	150
	Напиток кофейный с молоком	180			Напиток клюквенный школьный	180	Кисель из натурального сока	200
					Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30
				Хлеб ржаной .	30	Булочка "Вкусная"	50	
Неделя 2 День 5	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы	70
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные с соусом томатным	70	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Каша гречневая рассыпчатая.	130	Напиток из вишни.	200
	Чай со смородиной.	180			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный..	30
				Хлеб пшеничный	20	Булочка "Молочная"	50	
				Хлеб ржаной.	20			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

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															
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
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		641	19,9	14,47	104,93	629,56	0,32	10,83	28,92			129,33	333,01	121,64	5,58
Уплотненный полдник															
277	Гуляш из филе птицы.	60	9,96	2,56	2,21	71,72	0,02	1,71	34,18			13,07	51,94	30,4	0,66
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2			37,98	49,27	7,64	0,54
Итого за Уплотненный полдник		450	18,23	11,67	73,87	473,5	0,22	10,08	108,7			112,92	200,69	73,28	2,48
Итого за день			53,35	44,54	246,5	1599,69	0,74	25,01	240,74			645,82	879,04	253,88	9,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

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	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
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
710,05	Биточки куриные с томатным соусом.	80	8,5	8,7	6,75	139,4	0,05	0,98	26,32		27,39	56,19	12,84	0,73
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		681	20,29	16,63	89,62	589,82	0,36	12,98	44,98		130,93	304,06	98,38	5,57
Уплотненный полдник														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,04	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		500	23,62	27,17	91,18	703,8	0,16	8,62	69,38		169,42	255,24	43,45	3,76
Итого за день			57,24	61,33	257,55	1811,71	0,69	26,21	213,92		577,72	861,77	199,15	11,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

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														
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
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
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		406	13,95	21,96	31,07	377,72	76,59	4,43	706		122,77	224,97	29,26	3,17
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
817,04	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	22,76	11,7	77,39	513,61	0,41	13,89	37,69		138,7	275,97	102,4	7,09
Уплотненный полдник														
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
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
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
Итого за Уплотненный полдник		490	20,53	16,63	113,71	686,7	0,51	1,69	40,22		81,55	224,07	53	3,07
Итого за день			60,14	53,49	226,17	1634,43	77,54	20,71	803,91		463,02	820,01	198,66	13,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

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	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 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														
80,14	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			24,31	54,6	23,55	0,81
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
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
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		651	17,68	15,27	96,5	594,24	0,32	8,35	39,02		117,56	275,11	123,28	6,28
Уплотненный полдник														
1578	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
654,01	Напиток из вишни .	180	0,14	0,04	15,38	62,44	0,01	2,7			15,8	5,4	6,62	0,13
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		475	14,99	24,04	78,22	589,21	0,37	7,6	32,06		100,78	239	60,75	3,45
Итого за день			46,16	55,88	253,34	1701,42	0,96	38,69	153,24		510,47	837,37	259,4	11,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

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														
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
817,01	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	16,4	14,87	90,96	563,28	0,28	19,45	27,28		121,56	359,6	83,69	5,21
Уплотненный полдник														
212,06	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	150/15	14,23	9,32	41,34	306,16	0,08	0,41	52,06		146,11	183,34	23,75	0,99
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
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
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		535	18,95	14,81	101,28	614,28	0,17	16,94	72,06		188,87	234,16	45,76	4,38
Итого за день			51,71	49,81	257,62	1685,69	0,68	40,18	217,1		676,4	995,63	202,99	11,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

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	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														
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
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														
277	Гуляш из филе птицы.	60	9,96	2,56	2,21	71,72	0,02	1,71	34,18		13,07	51,94	30,4	0,66
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
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
Итого за Уплотненный полдник		460	19,15	11,96	79,87	503,73	0,31	10,08	108,7		128,92	252,69	84,48	3,36
Итого за день			57,95	44,76	259,91	1674,33	1,03	20,44	233,54		502,3	928,09	343,91	13,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

День: среда

Сезон: Осень-Зима

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	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
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
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33		171,01	234,3	27,28	0,85
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	21,35	20,01	53,92	481,17	0,1	1,31	106,33		199,08	277,83	48,55	1,77
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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,97	17,57	69,55	551,92	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
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
636	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		490	15,97	27,57	94,66	690,72	76,63	13,04	581,51		67,3	198,74	39,74	2,34
Итого за день			64,33	65,15	225,76	1754,54	77,02	33,76	740,81		401,06	727,64	170,59	8,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

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	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
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		420	12,45	15,88	65,94	456,48	0,26	2,49	78,16		259,97	287,44	65,6	1,72
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
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	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
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
572	Булочка "Вкусная"	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		500	16,54	13,9	107,71	622,11	0,44	19,98	342,53		103,09	318,62	63,75	5,64
Итого за день			55,91	56,16	280,79	1851,95	0,99	42,68	468,54		573,9	003,9	232,21	11,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 138

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день10

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														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
533,0	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		410	11,37	15,52	49,67	383,84	0,11	9,52	155,84		172,11	211,22	40,05	2,16
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
817,04	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		621	17,98	12,22	96,05	573,81	0,35	7,82	37,84		81,47	333,35	156,28	6,72
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
577	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,46	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
Итого за Уплотненный полдник		500	26,95	11,46	111,85	658,35	0,64	5,2	79,59		105,09	229,87	80,75	3,57
Итого за день			59	41,7	268,37	1692,5	1,13	23,44	293,27		479,67	868,44	292,08	12,55