

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 138 »

Ирина Н. Баева

13.09.2023 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЧЕКУНКОВА М. (код № 107)

ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: БКМ

Согласовано с родителями
Чекункова МВ
«13» 12 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	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока).	60		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром)	200/11			Компот из сухофруктов	180			Кисель фруктово-ягодный	180
					Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20
				Ржаной хлеб.	30	Сушки...	50			
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 рубленые куриные (без молока)	50			Напиток клюквенный школьный.	180
	Чай (с сахаром).	180/10			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
	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7			Напиток из лимонов свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20			Пряник	40
				Ржаной хлеб.	20					
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	Филе куриное отварное.	50		
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки рубленые куриные (без молока)	50			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Напиток из вишни .	180
					Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный.	40			Булочка "Домашняя"	50
					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 рубленые 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 рассыпчатая с маслом растительным	130	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 и укропом	200/1	Филе куриное отварное.	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Колобки куриные .	40	Пюре гороховое с маслом растительным.	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	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 птицы с огурцом консервированным.	200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток клюквенный школьный.	180	Кисель из натурального сока	180
					Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	30
					Ржаной хлеб.	30	Булочка Вкусная	50
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 рассыпчатая с маслом растительным	130	Напиток из вишни.	180
	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 меню д/с 193,407,138

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	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
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														
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														
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
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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		430	13,98	9,48	82,5	468,35	0,17	4,7	23,01		53,33	181,7	53,63	1,83
Итого за день			44,12	35,12	277,29	1598,84	0,73	17,66	71,93		243,69	730,32	313,29	12,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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														
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 растительным.	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11
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	5,7	9,19	71,41	391,15	0,09	0,13	20		39,73	69,04	22,34	2,02
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 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
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	8,38	20,84	75,18	521,87	0,15	83,44	0,18		122,31	114,11	48,68	4,17
Итого за день			36,05	40,42	250,02	1508,42	0,61	97,94	48,88		292,35	488,51	200,01	12,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138 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														
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 с маслом растительным	100	8,78	11,16	0,53	137,68	0,04		187,5		44,38	144,46	9,4	1,89
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	12,18	20,15	42,56	400,31	76,58	4,33	667,5		86,91	188,75	26,15	3,27
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 из говядины в томатном соусе без масла сливочного	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	23,15	13,42	84,4	558,69	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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		490	17,89	14,88	115,74	668,51	0,14	2,38	14,66		51,86	199,84	54,12	1,56
Итого за день			53,52	48,65	259	1695,71	77,02	23,38	682,45		295,18	678,93	192,09	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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
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	6,94	5,83	69,5	358,23	0,19	0,13	20		42,51	117,36	43,08	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														
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 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
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	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		646	24,75	11,25	93,35	573,2	0,34	8,1	34,22		116,09	308,06	152,08	6,41
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	Макаронны 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			58,48	31,75	279,65	1638,2	0,82	32,23	104,53		246,35	637,74	280,56	11,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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														
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	Ши 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
282,12	Котлеты из говядины 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 свежих	180	0,04	0,02	23,12	92,82		2,57			14,17	4,95	5,97	0,44
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		640	17,95	16,58	98,93	616,75	0,28	19,62	2,22		120,3	370,24	84,08	5,44
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			33,66	38,04	284,46	1614,92	0,57	39,07	22,22		244,75	563,27	166,01	11,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138 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	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
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
313,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	6,5	5,59	29,43	194,03	0,16				17,99	154,42	104,22	3,48
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		641	26,38	19,09	102,65	687,97	0,46	7,21	20,18		85,01	375,23	165,44	7,53
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			46,95	56,71	270,93	1778,37	0,89	15,67	74,21		212,45	696,98	276,2	12,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

День: вторник

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														
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 (без соуса)	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	19,22	10,73	67,2	449,96	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	1440,68	76,97	34,31	582,53		230,97	428,57	146,99	8,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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	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
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														
85,06	Суп картофельный с клёцками 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
704,02	Колобки куриные .	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14		8	29,9	6,71	0,45
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
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		631	16,51	14,72	95,08	578,85	0,31	8,39	19,56		118,48	334,74	79,33	4,79
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
199,04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15
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	34,44	14,25	100,63	668,54	0,5	7,3	50,31		115,47	298,3	121,3	6,6
Итого за день			56,79	38,54	273,96	1669,88	0,94	36,82	89,87		281,26	731,01	239,35	13,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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	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
916,0	Каша пшённая 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
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
797,07	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		650	20,92	14,69	98,47	609,47	0,2	12,15	28,97		84,6	269,14	107,17	3,97
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
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1 010	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		480	15,8	14,19	102,71	601,73	0,43	19,79	303,19		73,41	296,78	60,2	5,57
Итого за день			44,06	39,12	288,66	1682,6	0,86	34,07	352,16		219,93	697,25	220,19	11,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацон: Индивидуальное меню д/с 193,407,138

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	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
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 из говядины без муки	40	4,3	5,13	3,34	76,73	0,02	0,8			5,54	47,24	6,99	0,75
313,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	6,5	5,59	29,43	194,03	0,16				17,99	154,42	104,22	3,48
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		591	17,82	13,74	92,7	573,45	0,35	7,86	0,2		78,16	329,5	154,98	6,65
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
654	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
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
Итого за Уплотненный полдник		480	25,73	27,37	107,55	779,46	0,21	4,7	45,59		65,92	172,26	70,97	2,85
Итого за день			52,96	50,66	278,14	1788,06	0,67	14,69	165,79		246,62	653,83	265,28	12,22