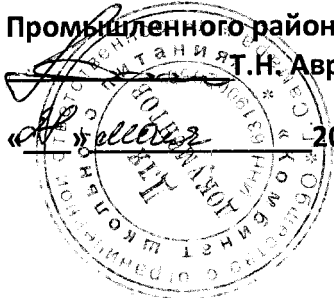


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района  
Т.Н. Аврискина

2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 10»

Щекина С.М.

2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ РОГОВА М.А. (код № 228)

ДИАГНОЗ: ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ГЛЮТЕНА

Исключить: глютен

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

Рогова Мария Александровна

«31» мая 2024 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	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Молоко кипяченое..	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные без хлеба и молока	50		
	Яйцо вареное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130
	Каша жидкая шённая молочная с маслом	150/5			Компот из сухофруктов..	180			Кисель из натурального сока.	180
	Какао напиток с молоком	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 1 День 2	Хлебцы безглютеновые с сыром и маслом	9/5/10	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком (с рисовой мукой)	150		
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Котлеты рубленные из птицы без хлеба	50			Напиток клюквенный школьный.	180
	Чай с молоком.	180/10			Картофель отварной	120			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный.	60	Напиток из шиповника.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	80		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150			Тефтели из говядины паровые без муки	60			Отварной рис	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20			Напиток из лимонов.	200
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9			Компот из изюма	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 1 День 4	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Филе куриное отварное.	50		
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Биточки куриные без хлеба	50			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Какао напиток с молоком	180			Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150			Напиток из вишни.	180
					Компот из сухофруктов..	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9				
Неделя 1 День 5	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Напиток клюквенный Школьный.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Филе куриное отварное.	50		
	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5			Котлеты из говядины без хлеба	40			Капуста тушёная (без муки)	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Рагу из овощей (без муки)	130			Напиток из апельсина.	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Напиток из черной смородины	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)			
Неделя 2 День 6	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель рыбный с луком (с рисовой мукой)	50		
	Яйцо вареное	40			Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130				
	Чай с молоком.	180/10			Напиток из лимонов свежих	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
				Хлебцы без глютена в ассортименте	9					
Неделя 2 День 7	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Молоко кипяченое..	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50		
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (с рисовой мукой)	150/15			Плов из птицы, свежий огурец	200			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150
	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7			Компот из сухофруктов..	180				
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 2 День 8	Хлебцы безглютеновые с сыром и маслом	9/5/10	Напиток из черной смородины.	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Филе куриное отварное.	50		
	Суп молочный с гречневой крупой	200			Колобки куриные .	40			Капуста тушеная (без муки)	150
	Какао напиток с молоком.	200			Гороховое пюре с маслом	130				
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 2 День 9	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Оладьи из печени с рисовой мукой	50		
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Птица тушеная с овощами со свежим огурцом (без соуса).	200			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130
	Чай с молоком.	180/10			Компот из изюма	180				
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
Неделя 2 День 10	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	9/5	Напиток из шиповника.	100	Рассольник Ленинградский с рисом и укропом	200/1	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой)	70		
	Омлет натуральный .	60			Котлеты из говядины без хлеба	40			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130				
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов..	180			Хлебцы без глютена в ассортименте	9
					Хлебцы без глютена в ассортименте	9				

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
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
<b>Итого за Завтрак</b>		390	16,51	20,85	52,94	465,45	0,3	3,07	187,2		351,08	377,11	71,03	2,55
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
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
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		591	15,55	13,4	75,28	484,22	0,17	13,74	28,62		100,27	230,83	99,04	3,45
<b>Уплотненный полдник</b>														
256,31	Котлеты "Любительские" рыбные без хлеба и молока	50	6,37	1,95	0,61	45,47	0,05	1,07	19,46		22,98	111,92	26,51	0,57
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	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
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		370	9,98	6,39	57,95	329,5	0,18	6,65	41,78		80,25	197,68	57	1,73
<b>Итого за день</b>			45,09	43,36	191,22	1336,05	0,69	24,76	277,6		651,6	895,62	241,07	7,83

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,04	Хлебцы безглютеновые с сыром и маслом	10/5/10	3,32	6,39	7,57	101,07	0,06	0,07	41		1,3	61,5	5,5	0,08
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	11,43	16,56	52,53	404,88	0,17	2,61	99,56		251,67	270,97	44,42	1,4
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
305,05	Котлеты рубленные из птицы без хлеба	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		8,09	48,68	9,84	0,64
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58			13,95	66,1	24,7	0,98
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		561	14,95	8,67	52,4	348,01	0,25	27,43	18,36		82,72	183,54	73,25	2,89
<b>Уплотненный полдник</b>														
230,11	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком (с рисовой мукой)	150	18,21	9,77	20,67	243,45	0,05	0,62	69,8		148,59	209,76	24,95	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
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	19,35	10,29	51,76	377,35	0,08	8,91	69,8		174,34	221,71	37,05	2,91
<b>Итого за день</b>			46,03	35,72	172,99	1198,44	0,52	40,95	187,72		528,73	688,22	163,72	7,6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		410	11,51	11,82	39,43	310,51	0,16	0,16	151,6		78,75	219,43	85,18	3,91
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
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
287,06	Тефтели из говядины паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
199,12	Гороховое пюре, 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
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		601	22,27	11,95	75,57	499,21	0,38	10,24	18,25		135,65	268,69	97,57	6,8
<b>Уплотненный полдник</b>														
247	Рыба тушеная с овощами.	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	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		420	13,54	10,87	56,51	378,33	0,11	5,02	38,26		38,79	167,13	45,02	1,07
<b>Итого за день</b>			47,66	34,78	181,28	1229,75	0,66	15,52	208,11		263,86	556,95	230,47	12,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,54	14,91	55,53	394,47	0,17	2,8	83,12		277,28	255,19	51,35	0,91
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710,09	Биточки куриные без хлеба	50	12,65	1,93	0,6	70,37	0,04	0,56	40,26		16,72	63,05	45,68	0,76
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,13	3,91	19,51	125,74	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		606	21,86	9,1	57,07	397,96	0,24	8,67	63,99		131,85	218,88	100,2	3,38
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
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
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
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		370	19,49	5,38	41,14	291,24	0,14	4	66,01		40,6	168,87	114,25	3,03
<b>Итого за день</b>			50,98	29,43	165,39	1131,39	0,55	35,47	213,12		459,65	649,71	269,86	7,47

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
230,02	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5	17,2	11,71	17,5	244,19	0,04	0,13	60		143,63	215,05	21,72	0,68
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		381	18,16	15,66	41,07	377,86	0,12	5,94	80,02		163,96	224,77	29,71	2,09
<b>Завтрак 2</b>														
797,05	Напиток клюквенный Школьный .	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
<b>Обед</b>														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	0,65
282,1	Котлеты из говядины без хлеба	40	6,72	4,69	0,19	69,85	0,02	0,18			6,14	68,71	8,32	1,07
344,01	Рагу из овощей (без муки)	130	2,08	1,87	10,68	67,87	0,06	9,2	0,05		38,49	53,43	25,68	0,85
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		561	11,08	10,74	41,24	306,24	0,14	62,33	0,07		100,53	166,98	61,44	2,86
<b>Уплотненный полдник</b>														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
336,04	Капуста тушёная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		410	18,44	5,87	46,92	314,57	0,07	32,81	47,88		109,21	127,63	76,02	2,02
<b>Итого за день</b>			47,7	32,28	136,89	1029,5	0,33	101,8	127,97		379,12	519,91	168,9	7,02



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
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
<b>Итого за Завтрак</b>		400	13,25	17,98	47,95	406,62	0,22	2,22	173,7		270,68	288,95	53,22	2,14
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
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
719,03	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		22,19	56,21	11,56	0,67
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
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
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		571	19,19	12,97	60,39	435,35	0,3	9,03	39,22		76,39	223,48	107,09	4,51
<b>Уплотненный полдник</b>														
235,18	Шницель рыбный с луком (с рисовой мукой)	50	5,58	3,72	2,22	63,8	0,03	0,22	9,3		11,27	63,11	13,72	0,3
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
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	9,22	8,1	51,7	316	0,16	8,32	55,62		69,14	149,59	46,16	1,36
<b>Итого за день</b>			42	39,19	169,81	1199,67	0,69	19,67	268,54		426,88	663,72	209,17	8,33

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Район: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
238,24	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком (с рисовой мукой)	130/20	16,22	15,13	39,68	359,77	0,07	0,78	74		207,18	244,85	34,8	0,81
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
<b>Итого за Завтрак</b>		381	16,99	18,9	56,94	465,82	0,13	1,51	94		220,71	249,34	38,75	1,22
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
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
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		591	14,94	18,13	81,36	548,61	0,18	13,15	16,54		94,93	222,24	70,13	3,32
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
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
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
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		424,5	9,31	10,42	56,59	357,68	76,68	6,33	481,2		55,8	202,07	131,94	4,69
<b>Итого за день</b>			44,29	50,17	199,94	1428,99	77,03	22,29	611,74		491,44	763,65	254,82	9,33

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,04	Хлебцы безглютеновые с сыром и маслом	10/5/10	3,32	6,39	7,57	101,07	0,06	0,07	41		1,3	61,5	5,5	0,08
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.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44		151,99	124,39	22,16	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13,19	16,95	45,12	385,79	0,22	2,57	101,44		328,09	360,25	79,88	1,78
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
704,02	Колобки куриные .	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14		8	29,9	6,71	0,45
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		561	21,13	12,13	70,24	474,92	0,43	11,24	28,34		116,55	228,14	92,8	6,15
<b>Уплотненный полдник</b>														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
336,04	Капуста тушёная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	18,39	5,87	37,06	274,93	0,07	29,15	47,88		108,95	129,83	78,19	2,3
<b>Итого за день</b>			52,8	34,99	160,59	1169,04	0,72	63,96	177,66		562,41	721,69	255,2	10,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
185	Каша пшённная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10,91	14,86	57,92	409,06	0,29	2,54	78,56		255,96	271,09	62,84	1,6
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
302,23	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом (без соуса).	200	8,63	4,74	15,4	138,78	0,1	10,15	16,4		34,65	105,04	33,87	1,44
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		591	11,1	6,89	58,92	342,39	0,17	19,14	16,45		97,53	169,75	65,18	2,94
<b>Уплотненный полдник</b>														
282,13	Оладьи из печени с рисовой мукой	50	9,56	3,72	7,99	103,68	0,12	2,44	4575,6		7,96	151,56	10,79	3,16
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
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
904,0	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	13,21	8,13	51,4	331,91	0,25	46,94	4597,92		64,36	237,44	43,27	4,35
<b>Итого за день</b>			35,52	30,08	184,54	1151,56	0,73	70,62	4692,93		437,85	690,28	180,29	9,29

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Индивидуальное меню д/с 407,138

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
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
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
<b>Итого за Завтрак</b>		410	11,09	17,45	42,77	372,49	0,15	9,65	186,44		166,55	219,19	35,81	1,86
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
76,17	Рассольник Ленинградский с рисом и укропом	200/1	3,38	2,2	16,6	88,57	0,07	7,06			19,5	53,1	22,58	0,81
282,1	Котлеты из говядины без хлеба	40	6,72	4,69	0,19	69,85	0,02	0,18			6,14	68,71	8,32	1,07
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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		561	13,59	11,22	53,71	359,33	0,21	12,1	22,32		110,82	208,02	62,5	3,88
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,09	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой)	70	13,14	2,76	2,46	87,24	0,03	2,4	45,59		14,81	67,31	39,7	0,84
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
904,01	Хлебцы "Рисовые" (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		410	21,42	8,73	57,78	395,67	0,21	3,69	66,79		46,01	247,82	163,03	4,95
<b>Итого за день</b>			46,44	37,54	164,03	1169,19	0,58	25,54	275,55		334,05	676,73	264,04	11,01