

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района


Т. Н. Аврискина

«14» сентября 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «\_\_\_\_\_»

*Н. М. Мухоморова*  
подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
«24» 09 2024 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №220)

ДЛЯ НАБИЕВА Н.А.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ (КУРИНОЕ ЯЙЦО, ШИПОВНИК, АРАХИС)

Исключить: куриное яйцо, шиповник, арахис

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

*Утешева Т. А.*  
«26» 09 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 2.4.0162-19) 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>Яйцо варёное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<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 вермишелью с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью с укропом	200/1	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Сливочное"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре картофельное с маслом	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье "Сливочное"	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Напиток из чёрной смородины	100																																			
Суп картофельный с вермишелью с укропом	200/1																																			
Плов из птицы с огурцом консервированным.	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																			
Пюре картофельное с маслом	130																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье "Сливочное"	50																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной с овощами.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Рис отварной с овощами.	150	Чай со смородиной	180	Яблоки свежие (нарезка)	50	<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>Котлеты куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</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	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Каша пшеничная вязкая	150	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сыр порционно</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Сыр порционно	10	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	40	Хлебцы (без глютена)	10
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Рис отварной с овощами.	150																																			
Чай со смородиной	180																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																			
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																			
Каша пшеничная вязкая	150																																			
Напиток из апельсинов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сыр порционно	10																																			
Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> </table>	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из вишни.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из вишни.	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные, соус томатный</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом</td> <td>150</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>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели мясные, соус томатный	70	Гороховое пюре с маслом	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<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>Напиток из лимонов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Сливочное"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	Рис отварной	150	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье "Сливочное"	50		
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Напиток из вишни.	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Тефтели мясные, соус томатный	70																																			
Гороховое пюре с маслом	150																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Рыба тушеная с овощами и томатом	80																																			
Рис отварной	150																																			
Напиток из лимонов	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье "Сливочное"	50																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша ячневая 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 ячневая 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 и зеленью</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Шницель из птицы с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре с маслом сливочным,</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</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 и зеленью	15/200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным,	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с соусом.	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	30	Хлебцы (без глютена)	10		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1																																			
Шницель из птицы с томатным соусом	70																																			
Картофельное пюре с маслом сливочным,	130																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с соусом.	85																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150																																			
Напиток из апельсинов	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром.</td> <td>180/8/6</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом</td> <td>200/5/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая</td> <td>150</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>40</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Биточки «Детские» соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	30				
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6																																			
Сок фруктовый	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1																																			
Биточки «Детские» соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая	150																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Икра кабачковая	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			

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>Яйцо варёное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	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>Биточки куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</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 горохом на бульоне с укропом	200/1	Биточки куриные с томатным соусом	70	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Тeftели рыбные с соусом</td> <td>90</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>40</td> </tr> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Тeftели рыбные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Хлебцы (без глютена)	10
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Сок фруктовый..	100																																			
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																			
Биточки куриные с томатным соусом	70																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																			
Напиток из лимонов свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Тeftели рыбные с соусом	90																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
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>45</td> </tr> <tr> <td>Сырники из творога с повидлом (без яйца)</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	45	Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100	Чай с сахаром	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>200/1*</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами с огурцом свежим</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</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 полевой на бульоне с укропом	200/1*	Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<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 со смородиной</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом	165	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	40				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Салат из моркови с сахаром	45																																			
Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100																																			
Чай с сахаром	200/11																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1*																																			
Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Икра кабачковая	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом	165																																			
Чай со смородиной	200																																			
Хлеб пшеничный	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>200</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с гречневой крупой	200	Какао напиток с молоком	200	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из вишни	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с зеленью.</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из яблок свежих</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 зеленью.	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Рагу из овощей</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Сливочное"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Рагу из овощей	130	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	45	Печенье "Сливочное"	50		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Суп молочный с гречневой крупой	200																																			
Какао напиток с молоком	200																																			
Напиток из вишни	100																																			
Суп картофельный с зеленью.	200/1																																			
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																			
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																			
Компот из яблок свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Рагу из овощей	130																																			
Напиток из апельсинов	200																																			
Хлеб пшеничный	45																																			
Печенье "Сливочное"	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>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	180/10	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый..	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы, свежий огурец</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, свежий огурец	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>Гороховое пюре с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Гороховое пюре с маслом	150	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	30	Хлебцы (без глютена)	10		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Сок фруктовый..	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	200																																			
Плов из птицы, свежий огурец	200																																			
Напиток клюквенный Школьный	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																			
Гороховое пюре с маслом	150																																			
Напиток из лимонов	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	180	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» 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>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Биточки «Детские» с соусом томатным	70	Каша гречневая рассыпчатая	130	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе птицы</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Сливочное"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Макароны отварные с маслом	150	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье "Сливочное"	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Омлет натуральный	60																																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай со смородиной	180																																			
Сок фруктовый	100																																			
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																			
Биточки «Детские» с соусом томатным	70																																			
Каша гречневая рассыпчатая	130																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Гуляш из филе птицы	70																																			
Макароны отварные с маслом	150																																			
Напиток из апельсинов	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье "Сливочное"	50																																			

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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>		430	11,23	14,77	61,26	422,24	0,15	2,6	79,52		262,9	228,51	40,06	1,2
<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>														
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
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		631	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
<b>Уплотненный полдник</b>														
245	Рыба припущенная с луком	50	10,78	3,37	0,17	74,13	0,08	0,27	18,3		12,16	78,1	12,42	0,32
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,04	Печенье "Сливочное"	50	3,75	9,5	35	90								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	21,14	18,35	104,18	515,97	0,25	5,97	40,62		79,87	191,35	49,28	1,93
<b>Итого за день</b>			51,73	47,57	271,12	1576,07	0,71	40,4	148,96		477,42	740,54	210,61	8,48

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

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
533,07	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
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>		415	6,36	13,33	55,89	368,97	0,11	18,95	20,02		55,11	115,53	41,07	2,68
<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
305,12	Котлеты 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	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
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
<b>Итого за Обед</b>		661	17,6	15,57	87,25	559,87	0,38	11,69	42,02		100,44	286,76	93,14	4,99
<b>Уплотненный полдник</b>														
15	Сыр порционнно.	10	2,63	2,66		34,46		0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	12,93	10,25	82,02	472,25	29,47	3,6	318,2		43,25	132,37	29,95	1,61
<b>Итого за день</b>			37,19	39,35	241,46	1469,29	29,98	36,24	380,24		218,8	546,66	173,16	9,68

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

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

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
<b>Завтрак</b>														
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		415	7,28	7,79	52,64	309,86	0,09	1,34	40,16		148,99	139,67	29,96	1,45
<b>Завтрак 2</b>														
577,01	Напиток из вишни.	100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
<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
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
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
<b>Итого за Обед</b>		671	28,16	13,76	113,11	688,55	0,51	9,66	38,19		161,49	334,51	120,76	8,62
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,04	Печенье "Сливочное"	50	3,75	9,5	35	90								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		520	20,83	22,64	108,12	569,1	0,16	5,02	41,86		47,42	201,32	53,49	1,58
<b>Итого за день</b>			56,35	44,21	284,91	1612,17	0,76	17,52	120,21		366,63	678,5	207,86	11,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
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>		420	12,36	15,23	65,8	449,71	0,21	2,54	79		285,01	345,53	56,36	1,65
<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
719,09	Шницель из птицы с томатным соусом	70	6,4	6,02	7,11	108,22	0,04	1,25	13,32		11,85	37,95	9,27	0,62
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
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
<b>Итого за Обед</b>		666	20,15	14,84	87,11	562,69	0,36	13,48	41,46		142,45	277,92	87,66	5,12
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		475	13,55	16,58	64,75	462,8	0,28	3	21,04		71,01	244,1	103,74	4,85
<b>Итого за день</b>			46,15	46,69	229,31	1522,92	0,85	39,02	141,5		508,39	874,32	251,82	11,77

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

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138 День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82
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
<b>Итого за Завтрак</b>		434	8,16	11,7	57,2	366,74	0,15	1,73	57		134,21	170,03	44,11	1,54
<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>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	6,86	58,68	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		686	19,78	15,69	113,27	673,45	0,27	15,54	33,84		132,7	345,49	86,75	5,23
<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
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
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		455	13,01	12,55	78,4	478,63	76,6	5	501		57,84	143,61	33,49	1,79
<b>Итого за день</b>			41,25	40,14	265,17	1587,02	77,04	24,27	591,84		344,75	671,13	173,35	8,96



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

Вацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
<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>														
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
305,13	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
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
817,03	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	22,08	15,5	98,92	623,59	0,41	9,16	39,12		87,21	294,66	129,05	6,46
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
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
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	13,52	8,45	77,28	439,56	0,28	6,03	35,54		107,79	238,67	64,73	2,72
<b>Итого за день</b>			47,74	40,52	251,07	1560,32	0,94	19,79	154,18		487,65	847,93	276,69	11,58

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

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		391	17,23	15,37	57,26	436,29	0,1	1,43	59		155,84	219,12	42,56	1,76
<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>														
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 с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	18,53	10,49	93,45	542,37	0,31	17,4	23,57		132,39	269,37	89,44	5,46
<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
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		455	13,07	12,56	72,73	456,28	76,6	13	501		59,98	146,58	34,94	2,03
<b>Итого за день</b>			49,13	38,62	239,74	1503,14	77,03	33,83	583,57		368,21	647,07	175,94	9,65

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

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
<b>Завтрак 2</b>														
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
<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	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	17,49	15,77	101,53	618,09	0,35	14,68	36,41		97,68	269,64	92,31	5,25
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
996,04	Печенье "Сливочное"	50	3,75	9,5	35	90								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	16,07	27,55	93,62	536,21	0,16	13,78	0,09		85,53	153,39	48,47	2,8
<b>Итого за день</b>			48,02	60,63	255,01	1607,37	0,71	32,37	135,5		510,8	793,49	226,1	10,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

№ацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
185,71	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	150/5	5,26	6,63	26,45	186,51	0,14	0,82	32,6		90,62	127,58	34,22	0,91
392	Чай с сахаром.	180/10	0,06	0,02	9,99	37,9								
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>		430	7,81	11,35	56,83	358,23	0,19	6,6	52,62		105,52	154,08	42,62	2,38
<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>														
57,11	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
304,26	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
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
<b>Итого за Обед</b>		650	19,08	19,4	101,71	657,4	0,22	14,76	16,89		87,6	268,69	83,29	4
<b>Уплотненный полдник</b>														
287,24	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
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	25,38	9,45	75,74	489,43	0,55	17,42	314,64		115,79	335,17	88,19	8,67
<b>Итого за день</b>			52,57	40,4	250,58	1573,26	0,98	40,78	384,15		328,91	769,94	223,1	15,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Набиев д/с138 День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день10

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	7,57	11,84	56,43	362,56	0,09	9,86	61,12		157,73	166,21	39,65	1,14
<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>														
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
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
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
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		641	21,47	14,78	107,85	650,3	0,39	7,44	26,12		94,69	343,05	166,54	7,55
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
205	Макароны отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,04	Печенье "Сливочное"	50	3,75	9,5	35	90								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	23,07	18,28	112,64	556,9	0,13	5,11	55,18		53,86	122,01	54,41	2,36
<b>Итого за день</b>			52,41	45,1	293,22	1637,96	0,63	24,41	142,42		326,28	643,27	269,6	11,45