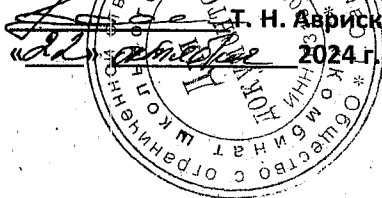


«УТВЕРЖДАЮ»

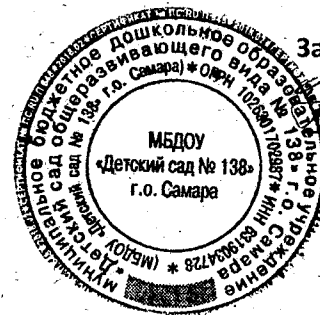
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аарискина
Т. Н. Аарискина
«22» 10 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «138»



И. Н. Баляева
подпись ФИО
«22» 10 2024 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №107)

ДЛЯ ОБЪЕДКОВА М.Д.

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Исключить: БКМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями
И. П. Оберкова
«24» 10 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 (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)		
Неделя день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из чёрной смородины	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	
	Яйцо отварное	40		Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Компот из сухофруктов..	180	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	150		Хлеб пшеничный..	30	Хлеб ржаной.	20	Кисель из натурального сока	200
	Чай (с сахаром).	180/10		Хлеб ржаной.	20	Хлебцы (без глютена)	10	Хлеб пшеничный	20
Неделя день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Филе куриное отварное.	50	
	Рис отварной с овощами.	150		Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180
	Чай со смородиной.	180		Напиток из апельсинов.	180	Напиток из лимонных..	30	Напиток клюквенный Школьный	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Хлеб пшеничный..	30	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	20
Неделя День 3	Яйцо отварное	40	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150		Тефтели мясные, соус томатный	70	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	Рис отварной с подсолнечным маслом	150
	Чай (с сахаром).	180/10		Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из лимонов.	200
	Хлеб пшеничный	20		Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	20
Неделя день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с рыбой и зеленью	15/200/1	Филе куриное отварное.	50	
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200		Шницель из птицы с томатным соусом	70	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150
	Чай (с сахаром).	180/10		Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из апельсинов.	200
	Хлеб пшеничный	20		Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный..	30
Неделя день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Оладьи из печени..	50	
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Макаронные отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	Напиток клюквенный Школьный	200
	Чай (с сахаром).	180/8/6		Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Хлеб пшеничный	20		Компот из изюма	180	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10

	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Н Д	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Рыба припущенная с луком	50
	Яйцо отварное	40		Биточки куриные с томатным соусом	70	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150		Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	Кисель из натурального сока.	200	
	Чай (с сахаром).	180/10		Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб ржаной	40	Хлебцы (без глютена)	10	
Н Д	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром	45		Птица тушеная с овощами со свежим огурцом (без соуса).	200	Макароны отварные с растительным маслом	150	
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150		Компот из сухофруктов..	180	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	
	Чай (с сахаром)	200/11		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб ржаной	40	Хлебцы (без глютена)	10	
Н Д	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из вишни	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Филе куриное отварное.	50
	Яйцо отварное	40		Колобки куриные	40	Рагу из овощей	130	
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150		Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	Напиток из апельсинов.	200	
	Чай (с сахаром).	180/10		Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	45	
				Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Домашняя".	50	
				Хлеб ржаной	40			
Н Д	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Оладьи из печени..	50
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200		Плов из птицы, свежий огурец	200	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	
	Чай (с сахаром).	180/10		Напиток клюквенный школьный	180	Напиток из лимонов.	200	
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30	
				Хлеб ржаной	30	Хлебцы (без глютена)	10	
Н Д	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы	70
	Яйцо отварное	40		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Макароны отварные с растительным маслом	150	
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150		Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Напиток из апельсинов.	200	
	Чай со смородиной.	180		Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб пшеничный..	30	Хлебцы (без глютена)	10	
				Хлеб ржаной	30			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдРацион: Инди
Неделя 1, день

дуальное меню (БКМ)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием	Исходные данные, 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	Бутербр	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 от	рное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
916,03	Каша пи	нная жидкая на воде с	150	3,45	4,19	23,74	146,45	0,13				16,46	70,49	26,31	0,84
392	Чай (с с	аром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завт			430	10,96	13,31	62,51	413,65	0,2	0,13	120		87,33	175,56	43,65	2,87
Завтрак 2															
664,02	Напиток	з чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завт			100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед															
82	Суп кар	фельный с вермишелью и	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	гицы с огурцом	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	сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пи	ничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб р	ной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед			631	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
Уплотненный полдник															
256,35	Котлеть	Любительские" рыбные с	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
312,12	Картоф	ьное пюре на отваре с	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
382,04	Кисель	натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пи	ничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
904,0	Хлебцы	ез глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплот			440	11,22	7,8	66,61	381,89	0,2	7,1	34,21		72,85	197,25	59,14	1,99
Итого за день				41,54	35,56	234,8	1433,4	0,71	39,06	183,03		294,83	693,49	224,06	10,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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	Ca	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
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
533,02	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
Итого за Завтрак		430	6,44	13,33	68,89	421,29	0,12	19,05	20,02		57,91	117,33	42,47	2,94
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														
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	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464,03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		661	17,55	16,38	87,16	566,54	0,38	11,69	20,82		99,18	285,27	93,14	4,98
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
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57
Итого за Уплотненный полдник		500	25,71	25,02	95,71	710,93	29,53	4,83	329,81		56,84	160,91	72,22	2,66
Итого за день			50	54,93	268,06	1766,96	30,05	37,57	370,65		233,93	575,51	216,83	10,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,22	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150	2,46	3,51	24,72	140,31	0,03				14,14	32,85	10,27	0,83
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
Итого за Завтрак		400	9,44	8,69	47	304,04	0,08	0,03	100		79,31	128,12	25,11	2,45
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														
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
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		671	29,34	14,75	115,89	713,71	0,53	9,66	17,19		164,73	343,51	125	8,94
Уплотненный полдник														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73
Итого за Уплотненный полдник		500	18,81	14,39	97,82	596,1	0,21	5,28	23,1		68,6	227,93	58,82	2,08
Итого за день			57,93	37,97	270,48	1655,55	0,83	15,07	140,29		323,31	701,26	211,63	13,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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	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
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	7,03	10,04	70,08	398,76	0,21	0,13	20		41,74	119,08	43,69	2,03
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
80,17	Суп картофельный с рыбой и зеленью.	15/200/1	5,69	3,46	18,79	129,09	0,14	10,68	5,52		29,49	99,54	32,58	1,08
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
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
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		666	19,9	15,04	92,73	585,95	0,38	16,73	19,14		122,3	280,06	90,81	5,28
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
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	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
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		480	25,64	15,26	85,77	582,42	0,34	3,9	50,31		70,48	277,84	143,31	5,23
Итого за день			52,66	40,38	260,23	1614,85	0,93	40,76	89,45		244,44	683,75	281,87	12,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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
Итого за Завтрак		444	5,76	9,55	66,18	373,71	0,13	0,72	20		38,62	94,67	34,57	1,71
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														
67,1	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
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
313,17	Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	4,38	4,93	31,48	187,81	0,04				26,65	152,79	20,18	0,88
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
Итого за Обед		681	19,62	17,49	114,37	693,41	0,27	15,53	7,84		127,42	341,02	86,38	5,21
Уплотненный полдник														
282,03	Оладьи из печени..	50	8,32	7,07	2,33	106,23	0,13	4,13	4100		7,12	134,2	8,02	2,82
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		480	18,76	15,94	85,28	559,96	46,12	7,66	4376		53,79	207,27	32,5	4,35
Итого за день			44,44	43,18	282,13	1695,28	46,54	25,91	403,84		239,83	654,96	162,45	11,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09				20,8	75,67	30,98	0,86
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	10,32	13,75	56,66	391,67	0,16	0,13	120		91,67	180,74	48,32	2,89
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	5,12	2,27	14,22	97,85	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
314,09	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
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
Итого за Обед		661	21,69	15,97	95,73	613,07	0,41	9,16	20,92		86,29	293,28	128,98	6,46
Уплотненный полдник														
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
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
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		430	17,48	8,85	75,99	453,87	0,24	5,91	18,3		57,15	174,31	46,94	1,9
Итого за день			49,83	38,71	238,15	1500,31	0,82	15,3	159,22		245,78	650,03	226,94	11,57

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

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	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	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
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		456	4,59	4,79	66,43	327,19	0,08	1,21	20		43,82	82,84	37,41	1,5
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														
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
302,23	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
376,13	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
Итого за Обед		661	18,1	8,63	91,1	514,51	0,3	17,82	16,8		122,84	262,7	87,55	5,37
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
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
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		447	10,94	10,66	79,67	458,72	76,6	6,33	460		64,41	83,66	28,12	1,87
Итого за день			33,93	24,28	253,5	1368,62	77	27,36	496,8		251,07	441,2	162,08	9,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	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
Итого за Завтрак		430	12,04	14,73	59,32	417,44	0,19	0,13	120		87,24	213,16	90,74	4,48
Завтрак 2														
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
Итого за Завтрак 2		100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
Обед														
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
464,07	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	3,7	4,87	21,4	144,23	0,1				18,06	76,01	28,02	0,91
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
Итого за Обед		631	16,8	14,64	102,86	610,44	0,35	14,66	10,54		87,14	261,81	90,98	5,18
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
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
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		475	24,93	15,62	87,22	589,18	0,22	14,68	50,36		86,07	188,73	88,12	3,18
Итого за день			53,85	45,01	257,95	1651,76	0,76	30,97	180,9		269,24	666,7	273,52	12,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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
916,02	Каша пшённная 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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
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
Итого за Завтрак		490	7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20,02		49,74	124,58	48,19	3,13
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														
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	Глов 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
Итого за Обед		650	19,08	19,4	101,71	657,4	0,22	14,76	16,89		87,6	268,69	83,29	4
Уплотненный полдник														
282,03	Оладьи из печени..	50	8,32	7,07	2,33	106,23	0,13	4,13	4100		7,12	134,2	8,02	2,82
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
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								
Итого за Уплотненный полдник		440	28,26	13,4	76,64	540,51	0,59	7,97	4100		118,13	363,13	92,17	9,14
Итого за день			54,91	43,18	263,1	1660,57	1,05	28,74	136,9		266,14	758,1	226,35	16,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		420	9,14	9,36	59,18	357,52	0,09	8,59	120		83,16	140,97	31,26	2,33
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
579,08	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
313,3	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
817,01	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	22,21	15,89	110,08	672,18	0,47	7,44	7,72		107,91	387,27	176,64	8,28
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
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		470	23,09	8,98	84,43	511,24	0,13	4,6	45,59		60,73	133,05	62,37	2,49
Итого за день			54,74	34,43	269,99	1609,14	0,71	22,63	173,31		271,8	673,29	279,27	13,5