

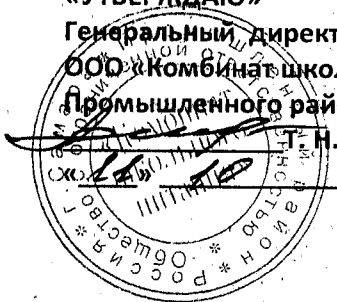
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Н. Аврискина

2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «138»

Василиса МН Болдырева

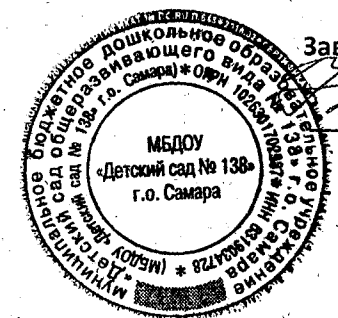
подпись

ФИО

«11»

10

2024 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №238)

для подвойской Е.К

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ, ПЕРСИСТИРУЮЩЕЕ ТЕЧЕНИЕ

Исключить: БКМ, говядина

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

Татьяна
«11» октября 2024 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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 2 день 6	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)	200/11		Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб ржаной	40	Пряники	40	
Неделя 2 день 7	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 лимоном и сахаром.	200/11/3,5	
	Чай (с сахаром)	200/11		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	20	
				Хлеб ржаной	40	Пряник	40	
Неделя 2 день 8	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 апельсина.	200	
	Чай (с сахаром).	180/10		Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	45	
				Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Домашняя"	50	
				Хлеб ржаной	40			
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Филе куриное отварное.	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)	200/11		Напиток клюквенный школьный	180	Напиток из лимонов.	200	
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30	
				Хлеб ржаной	30	Пряники	40	
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый.	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы	70
	Яйцо отварное	40		Биточки куриные с томатным соусом.	80	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	Пряники	40	
				Хлеб ржаной	30			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплс 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
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
916,04	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	150	3,45	4,19	23,74	146,45	0,13				16,46	70,49	26,31	0,84
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		451	10,97	13,31	63,61	418,09	0,2	0,13	120		87,51	175,81	43,78	2,89
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		641	19,9	14,47	104,93	629,56	0,32	10,83	28,92		129,33	333,01	121,64	5,58
Уплотненный полдник														
256,35	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	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	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	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		490	14,96	10,87	108,49	591,67	0,22	7,1	34,21		76,71	210,25	61,85	2,23
Итого за день			45,92	38,69	285,2	1672,72	0,74	39,06	183,13		302,37	722,54	231,6	10,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплоДень: 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	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
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	6,24	7,22	7,39	119,55	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	17,56	16,17	87,18	564,83	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
722	Печенье"Нюшка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
Итого за Уплотненный полдник		500	25,71	25,02	95,71	710,93	29,53	4,83	323,99		56,83	163,17	72,44	2,72
Итого за день			50,01	54,72	268,08	1765,25	30,05	37,57	364,83		233,92	577,77	217,05	11,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплоДень: 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	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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		421	9,45	8,69	48,1	308,48	0,08	0,03	100		79,49	128,37	25,24	2,47
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
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
199,05	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		641	28,56	14,61	111,76	692,81	0,54	9,54	10,49		165,93	329,83	124,46	8,68
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
Итого за Уплотненный полдник		520	20,65	14,96	109,82	656,56	0,22	5,14	20,96		59,77	231,31	60,12	2,29
Итого за день			59	38,4	279,45	1699,55	0,85	14,81	131,45		315,86	691,21	212,52	13,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплсДень: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

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	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
916,02	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
984	Булочка "Домашняя".	50	3,71	6,73	30,47	197,29	0,06		2,38		8,79	34,62	6,16	0,49
Итого за Уплотненный полдник		480	25,72	14,11	85,94	573,07	0,32	3,9	50,19		69,84	281,12	143,74	5,25
Итого за день			52,74	39,23	260,4	1605,5	0,91	40,76	89,33		243,8	687,03	282,3	12,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплс) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

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	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
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
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	18,72	17,78	114,46	692,83	0,27	15,83	20,94		122,64	342	82,75	4,72
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	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		470	11,85	12,88	99,68	562,05	76,67	4,93	460		74,45	119,95	36,08	2,34
Итого за день			36,63	40,41	296,62	1696,79	77,09	23,48	500,94		255,71	568,62	162,4	9,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина упло) 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	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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		451	10,33	13,75	57,76	396,11	0,16	0,13	120		91,85	180,99	48,45	2,91
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
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
646,05	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
817,03	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	22,04	16,02	106,93	659,66	0,41	9,16	20,92		86,17	293,28	128,9	6,49
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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		460	19,38	11,35	96,89	567,27	0,24	5,91	18,3		57,15	174,31	46,94	1,9
Итого за день			52,09	41,26	271,35	1664,74	0,82	15,3	159,22		245,84	650,28	226,99	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина упл) День: вторник

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
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	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
493	Пряник	40	2,44	1,68	29,88	144,4								
Итого за Уплотненный полдник		474,5	10,84	11,67	91,05	512,66	76,58	6,33	460		61,38	70,91	25,63	1,68
Итого за день			33,83	25,29	264,88	1422,56	76,98	27,36	496,8		248,04	428,45	159,59	8,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина упл) День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

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
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														
577,01	Напиток из вишни.	100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
Итого за Завтрак 2		100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
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
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
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	24,98	15,62	95,43	622,22	0,22	18,08	50,36		84,83	186,03	85,33	2,85
Итого за день			53,9	45,01	268,65	1694,76	0,76	34,37	180,9		267,94	664	270,7	12,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплоДень: 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	Са	Р	Мg	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 пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
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		511	7,24	10,24	76,08	425,4	0,23	5,91	20,02		49,92	124,83	48,32	3,15
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	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
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														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
199,05	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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		470	36,52	9,73	95,58	615,98	0,49	5,14	47,81		120,7	297,34	128,1	7,1
Итого за день			63,18	39,51	283,14	1740,48	0,95	25,91	84,72		268,89	692,56	262,41	14,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуально меню (БКМ, говядина уплсДень: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

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
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
533,04	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
710,08	Биточки куриные с томатным соусом.	80	8,28	6,92	5,96	119,24	0,05	1,37	16,26		13,06	48,06	11,03	0,72
313,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным .	130	6,5	5,59	29,43	194,03	0,16				17,99	154,42	104,22	3,48
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		651	23,35	15,88	108,74	671,29	0,48	8,43	16,56		105,18	398,12	174,92	7,89
Уплотненный полдник														
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
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
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		500	21,88	11,96	105,97	619,08	0,13	5,11	34,18		60,68	121,04	54,55	2,36
Итого за день			54,67	37,4	290,19	1716,09	0,72	24,13	170,74		269,02	672,13	269,73	12,98