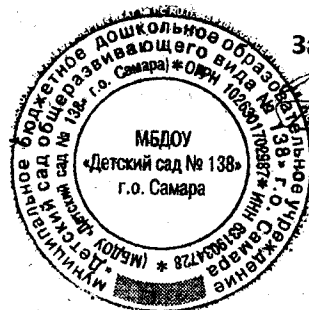


«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
Т. Н. Аврискина  
2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Заведующая МБДОУ « 138 »  
*Н.М. Болысоева*  
подпись « 15 » ФИО 10 2024 г.

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №228)**

**ДЛЯ РОГОВА М.А.**

**ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ГЛЮТЕНА**

**Исключить: глютен**

**(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)**

Согласовано с родителями  
*М.А. Рогова*  
« 15 » 10 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.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Яйцо отварное	40	Напиток из чёрной смородины	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Рыба припущенная с луком	50
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5		Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	
	Чай с молоком.	180/10		Компот из сухофруктов..	180	Кисель из натурального сока.	200	
	Хлебцы (без глютена)	10		Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10	
Неделя 1 день 2	Рис отварной с овощами.	150	Сок фруктовый	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Филе куриное тушёное с овощами	60
	Чай со смородиной.	180		Рагу из мяса цыплят .	180	Каша гречневая вязкая с маслом кабачковой.	160	
	Хлебцы (без глютена)	10		Напиток из апельсинов.	180	Напиток клюквенный Школьный	200	
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10	
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5		Тефтели из говядины без муки	40	Отварной рис.	150	
	Чай (с сахаром).	180/10		Гороховое пюре с маслом	150	Напиток из лимонов.	200	
	Хлебцы (без глютена)	10		Компот из изюма	180	Хлебцы (без глютена)	10	
Неделя 1 день 4	Каша пшённая молочная жидкая с маслом .	200/5	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с рыбой и зеленью.	15/200/1	Гуляш из филе птицы (с рисом и мукой).	60
	Чай (с сахаром).	180/10		Филе куриное тушёное с овощами ..	60	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	
	Хлебцы (без глютена)	10		Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	Напиток из апельсинов.	200	
				Компот из сухофруктов..	180	Хлебцы (без глютена)	10	
Неделя 1 день 5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	Сок фруктовый	100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Оладьи из печени с рисовой мукой	50
	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6		Биточки "Детские" (для диет)	40	Гороховое пюре с маслом	130	
	Хлебцы (без глютена)	10		Отварной рис	130	Напиток клюквенный Школьный	200	
				Компот из изюма	180	Хлебцы (без глютена)	10	
				Хлебцы (без глютена)	10			

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)		Ужин (гр.)			
Неделя 2 день 6	Яйцо отварное	40	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Рыба припущенная с луком	50	
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5		Филе куриное тушёное с овощами ..	60	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком.	180/10		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
	Хлебцы (без глютена)	10		Напиток из лимонов свежих	180				
					Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 2 день 7	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150
	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком (с рисовой мукой).	110/10		Компот из сухофруктов..	180	Чай со смородиной	200	Чай со смородиной	200
	Чай (с сахаром)	200/11		Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 2 день 8	Хлебцы безглютеновые с маслом	10/5	Напиток из вишни	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Рагу из мяса цыплят..	230	
	Суп молочный с гречневой крупой	200		Колобки куриные .	40	Напиток из апельсинов.	200	Напиток из апельсинов.	200
	Чай (с сахаром)	200/11		Каша кукурузная с овощами	150	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
				Компот из яблок свежих	180				
					Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 2 день 9	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Оладьи из печени с рисовой мукой	50	
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5		Плов из птицы, свежий огурец	200	Гороховое пюре с маслом	150	Гороховое пюре с маслом	150
	Чай (с сахаром).	180/10		Напиток клюквенный школьный	180	Напиток из лимонов.	200	Напиток из лимонов.	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 2 день 10	Яйцо отварное	40	Сок фруктовый	100	Рассольник Ленинградский с рисом и укропом	200/1	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой)	70	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5		Биточки "Детские" (для диет)	40	Каша кукурузная с овощами	150	Каша кукурузная с овощами	150
	Чай со смородиной.	180		Каша гречневая рассыпчатая.	130	Напиток из апельсинов.	200	Напиток из апельсинов.	200
	Хлебцы (без глютена)	10		Компот из изюма	180	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
					Хлебцы (без глютена)	10			

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

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
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша пшённная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		395	15,58	16,31	51,48	415,33	0,23	2,87	163,6		329,21	348,78	66,13	2,47
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		591	15,55	13,4	75,28	484,22	0,17	13,74	28,62		100,27	230,83	99,04	3,45
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	14,41	7,82	52,68	339,04	0,21	5,97	40,62		71,87	165,35	43,68	1,49
<b>Итого за день</b>			45,63	37,57	187,61	1271,99	0,61	43,58	232,84		510,17	748,43	213,18	7,57

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
533,0	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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>		390	4,77	8,93	47,9	291,35	0,08	18,95	0,02		48,21	94,53	37,17	2,31
<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
289,06	Рагу из мяса цыплят.	180	9,73	9,75	16,79	193,83	0,13	9,53	17,34		29,94	122,15	37,41	1,52
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		571	12,77	11,97	47,29	348,55	0,19	20,54	17,34		66,78	169,13	61	2,56
<b>Уплотненный полдник</b>														
247,13	Филе куриное тушёное с овощами ...	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
314,46	Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой.	160	4	6,38	24,12	169,9	34	2,1	294,2		26,95	39,87	10,61	0,74
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	14,96	10,12	48,63	345,68	34,04	4,86	323,6		48,74	124,77	56,85	1,58
<b>Итого за день</b>			32,8	31,22	160,12	1053,78	34,33	46,35	340,96		183,73	400,43	164,02	6,85

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,67	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5	3,78	6,01	22,63	159,73	0,05	0,86	33,2		90,77	85,21	16,68	0,71
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		415	10,94	13,43	41,43	330,65	0,09	1,02	163,8		152,08	194,95	28,38	2,17
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,15	Тефтели из говядины без муки	40	4,3	5,13	3,34	76,73	0,02	0,8			5,54	47,24	6,99	0,75
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		581	21,98	11,66	77,63	503,27	0,42	9,79	21,05		141,73	264,77	100,8	7,05
<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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	14,1	12,11	56,62	392,17	0,12	5,02	41,86		39,42	175,32	47,89	1,14
<b>Итого за день</b>			47,36	37,34	185,45	1267,79	0,64	15,93	226,71		343,9	636,74	179,77	10,68

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

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
<b>Завтрак</b>														
185,3	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		405	7,11	7,96	46,95	288,18	0,15	1,34	40,16		147,15	163,73	42,96	1,24
<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>														
80,17	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
247,13	Филе куриное тушёное с овощами ..	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		596	19,39	11,41	57,4	410,12	0,3	16,87	57,24		125,54	269,6	106,96	3,82
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,14	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой).	60	9,92	2,56	2,4	72,32	0,02	2,1	34,18		13,17	52,6	30,68	0,66
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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		400	14,63	7,02	44,34	299,36	0,12	4,7	52,38		43,27	152,66	100,59	3,21
<b>Итого за день</b>			41,22	26,43	160,34	1045,38	0,57	42,91	149,78		325,88	592,76	254,57	8,42

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

Рацион: Индивидуальное меню (пюстен.)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		409	6,57	7,3	49,21	289,12	0,12	1,73	37		127,31	149,03	40,21	1,17
<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	Ши 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
579,06	Биточки "Детские" (для диет)	40	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		566	12,86	14,03	78,23	490,93	0,14	15,54	36,04		87,8	155,85	60,94	2,82
<b>Уплотненный полдник</b>														
282,13	Оладьи из печени с рисовой мукой	50	9,56	3,72	7,99	103,68	0,12	2,44	4575,6		7,96	151,56	10,79	3,16
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	23,49	7,6	57,48	392,55	0,41	3,87	4593,8		82,42	285,05	68,42	7,42
<b>Итого за день</b>			43,22	29,13	201,22	1240,8	0,69	23,14	666,84		317,53	601,93	178,57	11,81



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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,29	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		395	13,2	14,09	50,21	380,75	0,13	2,22	153,7		270,5	267,72	43,99	2,41
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
247,13	Филе куриное тушёное с овощами ..	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		581	20,43	10,39	58,14	408,03	0,3	9,81	47,6		65,07	251,12	138,31	4,58
<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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		390	14,41	7,82	52,68	339,04	0,21	5,97	40,62		71,87	165,35	43,68	1,49
<b>Итого за день</b>			48,38	32,44	170,8	1169,52	0,65	18,1	241,92		418,11	685,89	228,68	8,8

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
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
790,11	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком (с рисовой мукой).	100/10	14,53	10,04	25,13	249	0,04	0,29	56,7		144,77	196,85	24,2	0,58
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>		381	15,85	13,83	48,92	383,55	0,12	1,4	76,7		168,6	223,64	43,45	1,19
<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
302,23	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		591	12,48	7,12	56,02	338,38	0,19	17,82	16,4		100,84	173,5	63,15	3,37
<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
910,0	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		410	7,91	6,29	56,46	314,39	76,73	14,13	460		60,13	154,04	63,71	2,24
<b>Итого за день</b>			36,54	27,44	177,7	1104,52	77,06	35,35	553,1		349,57	563,18	179,31	7,2

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
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
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		405	6,54	10,01	37,68	266,97	0,17	0,94	56		186,95	178,33	55,58	1,51
<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>														
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
2 928	Каша кукурузная с овощами	150	2,69	3,37	21,99	129,05	0,05	1,3			20,79	45,24	18,51	0,97
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		581	10,17	11,63	68,37	419,13	0,19	15,96	10,14		67,87	141,84	57,07	3,24
<b>Уплотненный полдник</b>														
289,09	Рагу из мяса цыплят..	230	10,52	11,37	22,38	233,93	0,16	12,42	17,36		36,63	145,25	47,46	1,87
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	11,26	11,49	46,43	334,47	0,16	15,02	17,36		51,62	150,25	53,69	2,3
<b>Итого за день</b>			28,05	33,15	163,52	1065,23	0,52	33,42	83,5		315,17	473,42	169,99	7,13

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,01	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	10/5	0,69	3,73	7,57	66,61	0,06		20		1,2	1,5		0,01
185,71	Каша пшённная 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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		431	6,22	10,58	50,02	320,18	0,22	6,63	52,62		110,95	137,3	42,21	2,32
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,11	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		590	14,15	18,07	71,11	503,57	0,13	14,76	16,59		69,1	195,29	63,59	2,39
<b>Уплотненный полдник</b>														
282,13	Оладьи из печени с рисовой мукой	50	9,56	3,72	7,99	103,68	0,12	2,44	4575,6		7,96	151,56	10,79	3,16
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		410	25,56	8,21	61,52	422,1	0,45	6,28	4596,6		95,73	306,49	76,7	8,06
<b>Итого за день</b>			46,27	37	192,42	1287,55	0,81	27,77	665,81		286,45	640,78	185,2	13,09

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

Рацион: Индивидуальное меню (пютен.)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
533,0	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Завтрак</b>		385	9,78	11,12	41,68	306,22	0,08	9,52	135,84		165,21	190,22	36,15	1,79
<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>														
76,17	Рассольник Ленинградский с рисом и укропом	200/1	3,38	2,2	16,6	88,57	0,07	7,06			19,5	53,1	22,58	0,81
579,0	Биточки "Детские" (для диет)	40	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Обед</b>		561	17,88	13,71	86,17	528,74	0,3	7,44	25,82		77,29	269,23	148,94	5,98
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,09	Гуляш из филе птицы (с рисовой мукой)	70	13,14	2,76	2,46	87,24	0,03	2,4	45,59		14,81	67,31	39,7	0,84
2 928	Каша кукурузная с овощами	150	2,69	3,37	21,99	129,05	0,05	1,3			20,79	45,24	18,51	0,97
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	16,57	6,25	48,5	316,83	0,08	6,3	45,59		50,59	117,55	64,44	2,24
<b>Итого за день</b>			44,53	31,28	192,65	1219,99	0,48	25,26	207,25		313,09	589	258,53	10,41