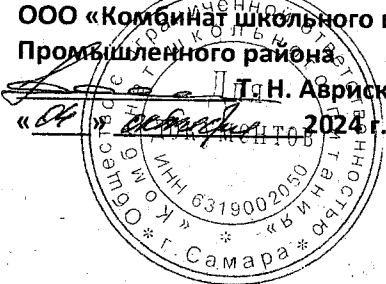


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«04» 10 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «138»



подпись

ФИО

«04»

10

2024 г.

Заведующая МБДОУ «138»
Н.Н. Болжаева

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №191)

ДЛЯ ШУРАКОВОЙ Е.А.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Исключить: молоко, куриное яйцо

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями	
«04»	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	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>Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром).</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	Чай (с сахаром).	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>Рыба припущенная с луком</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре на отваре 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>	Рыба припущенная с луком	50	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока.	200	Хлеб пшеничный.	40	Хлебцы (без глютена)	10				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5																																			
Чай (с сахаром).	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																																			
Рыба припущенная с луком	50																																			
Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130																																			
Кисель из натурального сока.	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
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 апельсина</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 апельсина	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 апельсина	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 на воде с маслом сливочным</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 на воде с маслом сливочным	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>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	Рис отварной	150	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	40	Хлебцы (без глютена)	10		
Каша кукурузная на воде с маслом сливочным	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																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром).</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	Чай (с сахаром).	180/10	<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 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 на отваре 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 рыбой и зеленью	15/200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	70	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Филе куриное отварное.</td> <td>50</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>	Филе куриное отварное.	50	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 пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5																																			
Чай (с сахаром).	180/10																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Суп картофельный с рыбой и зеленью	15/200/1																																			
Шницель из птицы с томатным соусом	70																																			
Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Филе куриное отварное.	50																																			
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 жидкая на воде с маслом сливочным</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 жидкая на воде с маслом сливочным	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> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	30	Хлебцы (без глютена)	10		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	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																																			
Хлебцы (без глютена)	10																																			

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>Каша геркулесовая на воде жидкая с маслом сливочным</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром).</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша геркулесовая на воде жидкая с маслом сливочным	200/5	Чай (с сахаром).	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника.	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>Рыба припущенная с луком</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре на отваре 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>	Рыба припущенная с луком	50	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Хлебцы (без глютена)	10
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																	
Каша геркулесовая на воде жидкая с маслом сливочным	200/5																																	
Чай (с сахаром).	180/10																																	
Напиток из шиповника.	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																																	
Рыба припущенная с луком	50																																	
Картофельное пюре на отваре 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> <tr> <td>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром с маслом	165	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	40	Хлебцы (без глютена)	10
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																																	
Хлебцы (без глютена)	10																																	
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>200</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	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>Хлебцы (без глютена)</td> <td>10</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Рагу из овощей	130	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	45	Хлебцы (без глютена)	10
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150																																	
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																																	
Хлебцы (без глютена)	10																																	
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным</td> <td>200/5</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 жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	Чай (с сахаром).	180/10	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника.	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 жидкая на воде с маслом сливочным	200/5																																	
Чай (с сахаром).	180/10																																	
Яблоки свежие (нарезка)	50																																	
Напиток из шиповника.	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>Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.	200/5	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																																	
Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.	200/5																																	
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 Шуракова Е. д/с 13; День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
185,34	Каша пшённная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	4,59	4,95	31,34	188,27	0,15		20		23,17	94,51	34,75	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		430	6,94	9,47	56,83	340,31	0,18	0,03	40		41,02	117,98	42,01	1,77
Завтрак 2														
664	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	10,66	43,36		21			8,76	3,47	4,3	0,17
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	10,66	43,36		21			8,76	3,47	4,3	0,17
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
756,01	Хлеб ржаной.	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														
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
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
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	17,52	8,31	76,05	449,41	0,24	5,92	36,5		58,45	175,59	47	1,91
Итого за день			43,82	32,23	241,05	1437,54	0,73	37,78	105,32		234,06	614,25	210,25	9,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13; 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
147,0	Рис 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
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		415	6,36	13,33	55,89	368,97	0,11	18,95	20,02		55,11	115,53	41,07	2,68
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	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
Итого за Обед		661	17,6	15,57	87,25	559,87	0,38	11,69	42,02		100,44	286,76	93,14	4,99
Уплотненный полдник														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		440	12,93	10,25	82,02	472,25	29,48	3,6	318,2		43,25	132,37	29,95	1,61
Итого за день			37,19	39,35	241,46	1469,29	29,99	36,24	380,24		218,8	546,66	173,16	9,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13; 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
Завтрак														
185,32	Каша кукурузная на воде с маслом сливочным	200/5	3,31	4,1	32,98	182,06	0,05		20		20,34	45,18	13,7	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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		415	5,21	4,68	54,98	282,95	0,07	0,03	20		35,29	60,65	19,86	1,62
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	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
Итого за Обед		671	28,16	13,76	113,11	688,55	0,51	9,66	38,19		161,49	334,51	120,76	8,62
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	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		480	17,78	13,24	80,62	513,1	0,16	5,02	41,86		47,42	201,32	53,49	1,58
Итого за день			51,49	31,82	258,48	1526,3	0,75	14,81	100,05		254,87	598,18	196,81	12,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 131 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														
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
185,34	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	4,59	4,95	31,34	188,27	0,15		20		23,17	94,51	34,75	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		430	6,94	9,47	56,83	340,31	0,18	0,03	40		41,02	117,98	42,01	1,77
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														
80,15	Суп картофельный с рыбой и укропом	15/200/1	5,69	3,46	18,79	117,27	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
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
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	19,94	14,5	92,79	569,67	0,38	16,74	37,34		123,6	281,34	90,87	5,29
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	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 апельсина.	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		420	22,15	6,21	60,31	386,04	0,24	3,9	66,01		59,79	233,47	127,86	4,43
Итого за день			49,12	30,22	221,58	1343,74	0,8	40,67	143,35		234,33	639,56	264,8	11,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13; 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
Завтрак														
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
175,07	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,36	4,44	29,16	170,09	0,09		20		19,1	70,65	25,76	0,74
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		434	5,72	8,98	53,24	316,71	0,12	0,62	40		37,02	94,29	33,17	1,46
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	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
579,06	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
Итого за Обед		686	19,78	15,69	113,27	673,45	0,27	15,54	33,84		132,7	345,49	86,75	5,23
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
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		465	13,71	12,65	85,9	512,63	76,6	5	501		57,84	143,61	33,49	1,79
Итого за день			39,51	37,52	268,71	1570,99	77,01	23,16	574,84		247,56	595,39	162,41	8,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13; 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														
1,02	Бутиерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,31	Каша геркулесовая на воде жидкая с маслом сливочным	200/5	3,79	5,53	23,85	160,33	0,13		20		28,68	102,24	41,29	1,15
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	6,14	10,05	49,34	312,37	0,16	0,03	40		46,53	125,71	48,55	1,8
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	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
Итого за Обед		661	22,08	15,5	98,92	623,59	0,41	9,16	39,12		87,21	294,66	129,05	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
321,05	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	130	2,17	3,59	11,81	88,23	0,11	4,45	18,2		15,13	56,59	22,09	0,86
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		430	17,52	8,31	85,03	485,33	0,24	5,92	36,5		58,31	175,59	46,91	1,93
Итого за день			46,08	34	243,06	1462,99	0,82	15,21	115,62		202,72	597,66	227,21	10,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13 День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		391	17,23	15,37	57,26	436,29	0,1	1,43	59		155,84	219,12	42,56	1,76
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
302,16	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
Итого за Обед		661	18,53	10,49	93,45	542,37	0,31	17,4	23,57		132,39	269,37	89,44	5,46
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
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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								
Итого за Уплотненный полдник		465	13,77	12,66	80,23	490,28	76,6	13	501		59,98	146,58	34,94	2,03
Итого за день			49,83	38,72	247,24	1537,14	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 Шуракова Е. д/с 13; 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		385	9,33	11,58	46,12	326,09	0,16	0,1	62		35,39	193,16	86,24	3,17
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	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
Итого за Обед		661	17,49	15,77	101,53	618,09	0,35	14,68	36,41		97,68	269,64	92,31	5,25
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
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								
Итого за Уплотненный полдник		435	22	7,84	64,42	416,54	0,14	14,68	47,86		76,64	157,39	82,39	2,71
Итого за день			48,9	35,21	220,62	1395,42	0,65	30,96	146,27		218,5	623,19	264,62	11,2

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13; День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
185,34	Каша пшённная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	4,59	4,95	31,34	188,27	0,15		20		23,17	94,51	34,75	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		480	7,14	9,67	61,73	362,51	0,2	5,81	40,02		49,02	123,48	46,51	2,87
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														
287,17	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	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	24,24	97,41		3,84			14,36	2,11	3,33	0,13
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		460	25,38	9,45	84,72	525,35	0,55	17,42	314,64		115,69	335,17	88,11	8,7
Итого за день			51,94	38,66	257,93	1586,96	0,98	38,09	371,55		262,98	729,04	220,61	15,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Шуракова Е. д/с 13! 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														
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
185,59	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.	200/5	2,15	3,93	27,34	153,33	0,02		20		15,24	47,51	17,05	0,36
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	4,54	8,46	51,52	300,38	0,05	8,49	40		33,89	72,13	25,37	1,04
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
579,04	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
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	21,98	14,76	110,43	662,49	0,47	7,44	26,12		108,99	388,55	176,64	8,29
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
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		470	20,02	8,88	85,14	500,9	0,13	5,11	55,18		53,86	122,01	54,41	2,36
Итого за день			46,84	32,3	263,39	1531,97	0,67	23,04	121,3		216,74	594,69	265,42	12,09