

«УТВЕРЖДАЮ»

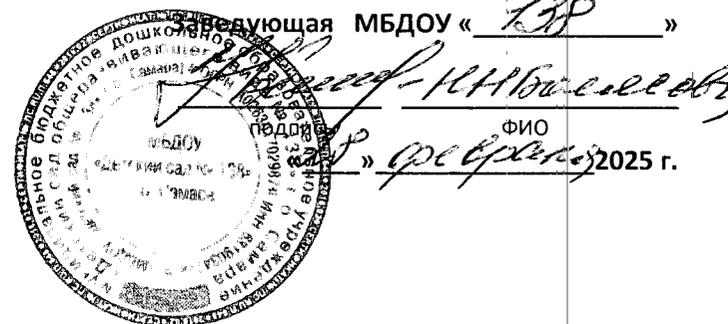
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«11» ~~ноября~~ 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №238)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, МЯСА ГОВЯДИНЫ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями
<i>Аврискина Т.Н.</i>
<i>Покровский К.В.</i>
<i>Пурвешская Е.В.</i>

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Рыба припущенная с луком,	60
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	150
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150			Компот из сухофруктов..	180	Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром .	180			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный.	40
				Хлеб ржаной.	20	Хлебцы (без глютена)	10	
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Салат из свёклы отварной	50	Каша гречневая вязкая с овощами	180
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	Напиток клюквенный Школьный	200
	Чай со смородиной.	180			Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Хлеб пшеничный..	30
					Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	Яблоки свежие (нарезка)	50
					Напиток из апельсинов.	180	Хлебцы (без глютена)	10
					Хлеб пшеничный..	30		
					Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Яйцо отварное	40	Напиток из шиповника.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	150			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Чай с сахаром .	180			Пюре гороховое с маслом растительным.	130	Напиток из лимонов.	200
	Хлеб пшеничный..	30			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный..	30	Ватрушка с повидлом.	50
					Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Икра морковная.	50	Филе куриное отварное.	50
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Чай с сахаром .	180			Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	Напиток из апельсинов.	200
					Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Домашняя".	50
					Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Щи из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки куриные с томатным соусом	70	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Чай с яблоками и сахаром.	180/6			Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	Напиток клюквенный школьный	180
					Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный.	40	Хлебцы (без глютена)	10
					Хлеб ржаной	40		

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)			
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Икра морковная.	50	Ёжики Морские из рыбы с соусом	80		
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	200			Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150
	Чай с сахаром .	180			Биточки куриные с томатным соусом	70			Кисель из натурального сока.	200
					Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Хлеб пшеничный.	40
				Напиток из лимонов свежих	180	Хлебцы (без глютена)	10			
				Хлеб пшеничный..	30					
				Хлеб ржаной	40					
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоки свежие нарезка	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50		
	Яйцо отварное	40			Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом.	200	Макароны отварные с растительным маслом	150		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Чай с сахаром .	180			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный.	40		
				Хлеб ржаной	40	Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Филе куриное отварное.	50		
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Колобки куриные.	60	Рагу из овощей	130		
	Чай с сахаром .	180			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зелёный горошек консервированный	150	Напиток из вишни	200		
					Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный.	40		
				Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Домашняя".	50			
				Хлеб ржаной	40					
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	Рыба припущенная с луком,	60		
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200			Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150		
	Чай с сахаром .	180			Напиток клюквенный школьный	180	Кисель из натурального сока.	200		
					Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный..	30		
				Хлеб ржаной .	30	Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 2 день 10	Яйцо отварное	40	Сок фруктовый..	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы .	70		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Биточки куриные с томатным соусом.	80	Макароны отварные с растительным маслом	150		
	Чай со смородиной.	180			Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого	145	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный..	30			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40		
				Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с повидлом..	30/20			
				Хлеб ржаной.	20					

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
185,22	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
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	9,97	12,63	60,7	396,35	0,1	0,13	120		84,93	137,92	27,61	2,85
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														
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,43	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	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
Уплотненный полдник														
245,02	Рыба припущенная с луком,	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32		23,99	111,97	26,75	0,49
312,38	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	150	2,75	4,3	13,06	101,94	0,14	6,44			19,13	68,02	26,32	1
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		460	17,36	6,21	77,31	434,91	0,24	7,85	7,32		74,28	220,89	65,56	2,22
Итого за день			48,23	33,45	251,82	1509,24	0,67	20,81	156,14		298,74	688,02	217,71	10,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 2

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
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
533,01	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		410	8,52	12,15	73,46	437,27	29,47	10,69	296		44,95	70,57	25,11	1,93
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														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464,03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		712	19,17	19,43	92,27	620,63	0,39	15,95	20,82		118,12	305,91	103,48	5,65
Уплотненный полдник														
314,47	Каша гречневая вязкая с овощами	180	4,92	5,53	22,66	160,09	0,1	1,8			24,97	125,19	84,44	2,65
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
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		470	8,63	6,7	68,38	368,65	0,23	9,01	0,02		63,89	196,74	106,4	4,95
Итого за день			36,62	38,48	250,41	1494,75	30,11	37,65	316,84		246,96	585,22	243,99	12,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполтн День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
916,03	Каша пшeнная 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
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		400	11,35	9,66	49,23	329,25	0,27	0,03	100		97,55	217,76	52,35	3,33
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														
57,22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,47	1,89	9,46	60,75	0,04	9,09	0,05		41,75	42,49	22,22	0,94
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
199,04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15
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		642	24,97	14,54	101,43	636,49	0,54	9,92	17,69		170,6	345,84	124,1	8,52
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			57,31	39,3	270,25	1664	1,04	15,19	138,65		338,59	796,61	239,27	14,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполтн День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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
314,5	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	4,4	6,45	28,75	190,65	0,09				46,11	151,63	23,82	0,82
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72
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														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
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		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
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
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
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
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		490	25	14,78	85,51	575,1	0,19	29,41	50,38		127,88	187,67	90,14	3,26
Итого за день			52,92	46,43	246,88	1617,56	0,73	62,97	93,65		351,77	743,38	242,43	11,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		436	5,76	9,55	65,38	370,51	0,13	0,72	20		38,59	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														
67,18	Щи из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,34	2,07	7,63	51,16	0,04	14,86	0,02		39,09	35,14	18,91	0,61
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
313,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	4,15	4,35	28,92	171,43	0,03	0,96			31,65	137,95	19,73	0,75
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		682	18,44	15,27	111,51	653,97	0,25	16,5	20,94		126,68	323,7	81,55	4,55
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
797,08	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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		430	10,86	10,66	83,25	472,72	76,6	4,79	460		61,37	80,85	27,34	1,67
Итого за день			35,36	35,68	276,44	1565,4	77	24,01	500,94		246,64	511,22	152,46	8,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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	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
185,16	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	6,18	10,63	59,48	358,31	0,16	0,13	20		48,06	126,11	49,95	2,04
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														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,13	Биточки куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		701	21,62	18,04	94,09	624,82	0,5	11,36	21,03		114,41	359,83	153,75	7,54
Уплотненный полдник														
415,04	Ежики Морские из рыбы с соусом	80	4,98	4,04	5,03	76,4	0,03	0,39	10,06		16,1	62,45	15,59	0,39
312,36	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150	2,57	4,21	13,99	104,13	0,12	5,4			22,23	63,51	24,63	0,85
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		480	12,12	9,6	83,09	467,58	0,2	6,99	10,06		69,49	166,86	52,71	1,97
Итого за день			40,22	38,47	252,96	1518,91	0,88	20,48	51,09		251,96	664,8	265,41	11,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполнот День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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	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
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
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	9,1	9,35	57,7	351,35	0,09	0,13	120		82,28	139,82	30,2	2,29
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
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
302,27	Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом.	200	8,85	5,78	17,08	155,74	0,1	8,8	16,44		36,82	104,99	35,34	1,5
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
756,02	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		651	17,4	9,39	86,78	501,24	0,37	16,47	16,84		137,01	301,65	97,42	6,09
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
817,03	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		450	10,87	10,66	84,78	478,88	76,6	4,93	460		62,45	80,95	27,68	1,68
Итого за день			37,77	29,8	239,06	1375,87	77,09	28,53	596,84		297,74	533,42	164,3	12,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполн Днев: среда

Сезон: Весна-Лето

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
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
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		380	6,96	10,13	56,25	343,44	0,16	0,13	20		36,94	133,36	82,06	3,35
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
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
599,13	Колобки куриные.	60	7,16	8,65	6,15	131,09	0,04	0,83	15,21		12	44,86	10,07	0,68
464,09	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зелёный горошек консервированный	150	4,28	4,96	22,47	150,73	0,09	2			21,84	87,53	31,9	1,04
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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	19,32	17,45	97,18	622,15	0,42	13,52	15,61		112,85	326,39	106,69	5,92
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		470	24,67	14,35	84,92	570,79	0,2	15,08	50,24		86,97	189,76	88,97	2,86
Итого за день			51,85	42,13	246,45	1574,18	0,82	88,73	85,85		270,76	672,51	290,72	12,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполтн День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01
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														
57,3	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	2,93	2,03	11,27	75,07	0,04	8,09	0,05		32,32	41,56	19,92	0,93
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
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		651	19,98	20,14	102,4	670,82	0,21	12,3	16,73		92,74	269,46	83,51	3,83
Уплотненный полдник														
245,02	Рыба припущенная с луком,	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32		23,99	111,97	26,75	0,49
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
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Уплотненный полдник		450	18,22	7,24	78,8	452,98	0,29	1,41	7,32		83,52	299,96	121,04	4,33
Итого за день			44,2	36,77	266,12	1571,99	0,61	15,84	44,05		235,91	650,46	235,89	10,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уполн День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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	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
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		420	9,14	9,36	59,18	357,52	0,09	8,59	120		83,16	140,97	31,26	2,33
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
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
199,23	Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого	145	13,48	5,53	28,34	217,05	0,29	1,5			67,11	139,53	56,23	4,27
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		646	28,78	15,47	94,23	638,98	0,51	9,93	16,46		134,8	315,43	111,03	7,41
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
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
Итого за Уплотненный полдник		510	21,65	13,86	106,06	635,62	0,17	5,21	54,18		70,38	143,84	59,85	2,99
Итого за день			59,87	38,89	275,77	1700,32	0,79	25,73	190,64		308,34	612,24	211,14	13,13