

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
Т. Н. Аврискина  
\_\_\_\_\_ 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»



Заведующая МБДОУ « 138 »

*М.И. Прохорова*  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №117)**

**С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, КУРИНОГО ЯЙЦА**

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

Согласовано с родителями
<i>И.И. Мурашова Е.В.</i>
<i>Ильин М.А.</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 (г)	
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
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200		Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Картофельное пюре на отваре маслом подсолнечным и с зелё горошком	150	
	Чай с сахаром .	180		Компот из сухофруктов..	180	Кисель из натурального сока.	200	
				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 овоще	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	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Напиток из шиповника.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	Рыба тушёная с овощами и том	80
	Чай с сахаром .	180		Тефтели мясные, соус томатный	70	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	
	Хлеб пшеничный..	30		Пюре гороховое с маслом растительным.	130	Напиток из лимонов.	200	
				Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб пшеничный..	30	Бутерброд с повидлом..	30/20	
				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	Хлебцы (без глютена)	10	
				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 "Детские" с соусом томатным	70	Макароны отварные с растител 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 полдн (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Икра морковная.	50	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре маслом подсолнечным и кукур консервированной Кисель из натурального сока. Хлеб пшеничный. Хлебцы (без глютена)	60
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	200		Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	150		
	Чай с сахаром .	180		Биточки куриные с томатным соусом	70	200		
				Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	40		
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоки свежие нарезка	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Макароны отварные с растите маслом Напиток клюквенный Школьнь Хлеб пшеничный.. Хлебцы (без глютена)	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200		Птица тушенная с овощами с консервированным огурцом.	200	200		
	Чай с сахаром .	180		Компот из сухофруктов..	180	30		
				Хлеб пшеничный..	30	10		
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Филе куриное отварное. Рагу из овощей Напиток из вишни Хлеб пшеничный. Хлебцы (без глютена)	50
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150		Колобки куриные.	60	130		
	Чай с сахаром .	180		Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зеленым горошек консервированный	150	200		
				Напиток из шиповника.	180	40		
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	Оладьи из печени.. Каша гречневая вязкая с масл растительным. Кисель из натурального сока. Хлеб пшеничный.. Хлебцы (без глютена)	50
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200		Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	150		
	Чай с сахаром .	180		Напиток клюквенный школьный	180	200		
				Хлеб пшеничный.	40	30		
Неделя 2 день 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Сок фруктовый..	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы . Макароны отварные с растите маслом Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный. Бутерброд с повидлом..	70
	Чай со смородиной.	180		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	150		
	Хлеб пшеничный..	30		Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого	145	200		
				Компот из изюма	180	40		
				Хлеб пшеничный	20	30/20		
				Хлеб ржаной.	20			

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01
<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>														
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
<b>Итого за Обед</b>		631	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
<b>Уплотненный полдник</b>														
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	17,36	6,21	77,31	434,91	0,24	7,85	7,32		74,28	220,89	65,56	2,22
<b>Итого за день</b>			43,96	30,01	259,74	1492,88	0,66	20,81	56,14		253,46	619,14	212,44	9,82

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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>														
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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
<b>Итого за Завтрак</b>		410	8,52	12,15	73,46	437,27	29,47	10,69	296		44,95	70,57	25,11	1,93
<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>														
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
<b>Итого за Обед</b>		712	19,17	19,43	92,27	620,63	0,39	15,95	20,82		118,12	305,91	103,48	5,65
<b>Уплотненный полдник</b>														
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	8,63	6,7	68,38	368,65	0,23	9,01	0,02		63,89	196,74	106,4	4,95
<b>Итого за день</b>			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, яйцо)уплотненка День: среда

Сезон: Весна-Лето

День 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
916,04	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392,19	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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	7,42	6,39	56,8	314,36	0,28	0,03			51,96	161,28	52,39	2,49
<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>														
57,22	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
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
199,04	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
<b>Итого за Обед</b>		642	25,4	13,56	101,97	631,55	0,53	9,76	17,19		164,58	352,94	121,14	8,64
<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
315,02	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
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		520	19,4	17,24	101,54	638,96	0,19	5,12	34,66		57	222,85	58,83	2,2
<b>Итого за день</b>			52,56	37,33	270,08	1626,57	1,01	15,01	51,85		284,21	738,77	235,06	13,65

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72
<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>														
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
<b>Итого за Обед</b>		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	22,07	7	62,71	402,46	0,11	29,41	47,88		118,45	156,33	84,41	2,79
<b>Итого за день</b>			49,99	38,65	224,08	1444,92	0,65	62,97	91,15		342,34	712,04	236,7	11,09

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		436	5,76	9,55	65,38	370,51	0,13	0,72	20		38,59	94,67	34,57	1,71
<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>														
67,18	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
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
313,4	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
<b>Итого за Обед</b>		682	19,34	14,98	111,42	654,55	0,25	16,2	7,84		131,46	322,72	85,18	5,04
<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
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	10,86	10,66	83,25	472,72	76,6	4,79	460		61,37	80,85	27,34	1,67
<b>Итого за день</b>			36,26	35,39	276,35	1565,98	77	23,71	487,84		251,42	510,24	156,09	8,82

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	6,18	10,63	59,48	358,31	0,16	0,13	20		48,06	126,11	49,95	2,04
<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>														
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
<b>Итого за Обед</b>		701	21,62	18,04	94,09	624,82	0,5	11,36	21,03		114,41	359,83	153,75	7,54
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
312,36	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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		460	17,18	6,12	78,24	437,1	0,22	6,81	7,32		77,38	216,38	63,87	2,07
<b>Итого за день</b>			45,28	34,99	248,11	1488,43	0,9	20,3	48,35		259,85	714,32	276,57	12,05

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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>														
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
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
<b>Итого за Завтрак</b>		430	4,54	9,22	62,98	353,06	0,06	0,13	20		34,62	71,38	25,71	1,25
<b>Завтрак 2</b>														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<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
302,27	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
<b>Итого за Обед</b>		651	17,4	9,39	86,78	501,24	0,37	16,47	16,84		137,01	301,65	97,42	6,09
<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
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	9,95	10,38	78,78	448,65	76,67	4,93	460		74,45	119,95	36,08	2,34
<b>Итого за день</b>			32,29	29,39	238,34	1347,35	77,13	28,53	496,84		262,08	503,98	168,21	11,88

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: среда

Сезон: Весна-Лето

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>														
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	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>		390	6,96	10,13	59,04	354,6	0,16	0,13	20		37,02	133,36	82,06	3,36
<b>Завтрак 2</b>														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<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
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
<b>Итого за Обед</b>		661	19,32	17,45	97,18	622,15	0,42	13,52	15,61		112,85	326,39	106,69	5,92
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	21,66	7,72	61,95	407,5	0,14	15,08	47,86		78,18	155,14	82,81	2,37
<b>Итого за день</b>			48,84	35,5	226,27	1422,05	0,76	88,73	83,47		262,05	637,89	284,56	11,95

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01
<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>														
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
<b>Итого за Обед</b>		651	19,98	20,14	102,4	670,82	0,21	12,3	16,73		92,74	269,46	83,51	3,83
<b>Уплотненный полдник</b>														
282,03	Оладьи из печени..	50	8,32	7,07	2,33	106,23	0,13	4,13	4100		7,12	134,2	8,02	2,82
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	16,5	13,75	80,95	513,29	0,37	5,33	4100		66,65	322,19	102,31	6,66
<b>Итого за день</b>			42,48	43,28	268,27	1632,3	0,69	19,76	136,73		219,04	672,69	217,16	12,9

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

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)уплотненка День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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
<b>Завтрак</b>														
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
533,07	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		410	4,97	5,58	53,97	285,99	0,13	8,49			45,8	114,73	35,47	1,76
<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>														
76,15	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
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
<b>Итого за Обед</b>		636	27,64	15,48	95,57	639,87	0,5	8,94	7,62		137,53	304,58	112,75	7,8
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	21,65	13,86	106,06	635,62	0,17	5,21	54,18		70,38	143,84	59,85	2,99
<b>Итого за день</b>			54,56	35,12	271,9	1629,68	0,82	24,64	61,8		273,71	575,15	217,07	12,95