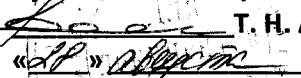
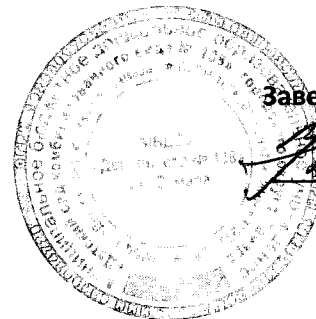


«УТВЕРЖДАЮ»

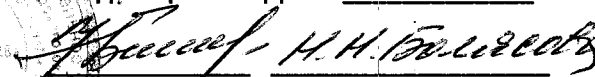
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

 Т. Н. Аврискина
«28» 08 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «138»



подпись

ФИО

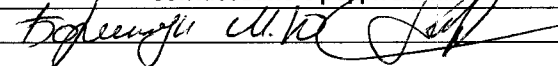
«28» 08 2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №117)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, КУРИНОГО ЯЙЦА

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями



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

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый.. 100	Салат из свежей капусты с морковью..	50	Рыба припущенная с луком,	60
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200		Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Чай с сахаром .	180		Плов из мяса птицы	180	Кисель из натурального сока.	200
				Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2			Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной.	20	Печенье "Нежное"	50
	Бутерброд с повидлом..	30/20		Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180		Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 3			Яблоко свежее (нарезка) 100	Напиток из апельсинов.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
	Икра морковная	45		Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Ночка"	50
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150		Хлеб ржаной .	20		
	Чай с сахаром .	180		Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	80
Неделя 1 день 4	Хлеб пшеничный..	30	Яблоко свежее (нарезка) 100	Тефтели из говядины паровые.	60	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
				Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	Чай с сахаром.	180
				Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб пшеничный..	30	Бутерброд с повидлом..	30/20
Неделя 1 день 5			Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной .	20		
	Бутерброд с повидлом..	30/20		Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Котлеты куриные .	50
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200		Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек консервированный.	200	Капуста тушёная белокочанная	150
	Чай с сахаром .	180		Компот из сухофруктов..	180	Чай со смородиной	200
Неделя 1 день 5			Сок фруктовый.. 100	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
				Хлеб ржаной .	20	Бутерброд с повидлом..	30/20
	Бутерброд с повидлом..	30/20		Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200		Котлеты из говядины с соусом томатным .	70	Оладьи из печени..	50
Неделя 1 день 5	Чай с сахаром.	180	Сок фруктовый.. 100	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	Макароны отварные с растительным маслом .	130
				Сок фруктовый.	180	Чай с сахаром	200
				Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	20	Бутерброд с повидлом..	30/20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Рыба припущенная с луком,	60
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	200			Котлеты куриные с соусом.	70	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Чай с сахаром .	180			Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
					Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоки свежие нарезка	100	Хлеб ржаной	20	Печенье "Рыбки"	42
	Салат из моркови с сахаром..	25			Суп полевой с укропом	200/1	Печень тушеная в соусе.	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	150			Котлеты из говядины с соусом томатным .	70	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Чай со смородиной.	180			Рагу овощное..	150	Чай с сахаром	200
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Апельсин свежий нарезка	100	Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный	20
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			Хлеб ржаной	20	Печенье "Детское"	50
	Чай с сахаром .	180			Суп картофельный с зеленью.	200/1	Филе куриное отварное.	50
					Колобки куриные с соусом томатным	70	Капуста тушёная белокочанная	150
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	Чай со смородиной .	200
	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200			Сок фруктовый.	180	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром .	180			Хлеб пшеничный..	30	Бутерброд с повидлом..	30/20
					Хлеб ржаной	20		
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	80
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	150			Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Чай с сахаром	200			Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной .	20	Бутерброд с повидлом..	30/20
					Икра кабачковая.	50	Филе куриное отварное.	50
					Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
					Тефтели из говядины паровые.	60	Кисель из натурального сока.	200
					Макароны отварные с растительным маслом	130	Хлеб пшеничный..	30
					Напиток из шиповника.	180	Бутерброд с повидлом..	30/20
					Хлеб пшеничный	30		
					Хлеб ржаной.	20		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ, лицо)уплотнянка День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

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
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														
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
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
291,38	Плов из мяса птицы .	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		661	19,88	22,99	96,69	680,86	0,32	27,9	16,58		141,65	324,09	97,46	5,33
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
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150	2,29	4,19	12,09	95,23	0,12	5,44			18,43	60,11	24,83	0,97
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		480	17,57	22,07	79,35	586,41	0,25	6,85	7,32		77,13	224,79	66	2,33
Итого за день			43,45	54,45	260,96	1715,46	0,68	36,88	43,9		278,43	629,92	194,8	10,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима

День 2

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
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
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		410	8,48	12,14	71,98	431,1	29,47	2,23	296		44,07	69,42	24,05	1,89
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 соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
125,07	Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	2,72	4,02	11,39	92,58	0,13	16,83			15,92	69,12	26,13	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	3,26	1,35	16,38	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		651	15,87	15,16	64,82	467,06	0,38	28,52	20,72		90,77	250,89	82,24	4,59
Уплотненный полдник														
910,01	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
Итого за Уплотненный полдник		503,5	11,9	18,95	95,22	599,07	0,33	9,63	0,18		66,69	195,07	73,42	4,86
Итого за день			36,55	46,45	248,32	1565,43	30,2	42,38	316,9		221,53	527,38	188,71	11,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Осень-Зима

День 3

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
Завтрак														
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		405	8,62	9,33	47,98	309,79	0,26	3,92	0,1		62,79	200,9	105,78	4,22
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														
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
279,09	Тефтели из говядины паровые.	60	6,56	6,33	6,35	108,61	0,02	0,18			9,77	75,53	10,98	1,15
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84			17,23	61,31	24,83	0,95
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	3,26	1,35	16,38	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		641	15,18	14,12	77,56	505,67	0,36	15,01	0,25		116,88	298,15	90,52	5,48
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	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	6,17	31,62	196,53	0,02				5,45	60,75	21,67	0,54
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
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		480	17,86	18,17	80,4	556,61	0,17	1,31	34,66		49,41	210,23	55,98	2,15
Итого за день			42,06	42,02	215,74	1416,47	0,82	27,24	35,01		245,08	720,28	261,28	14,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень-Зима

День 4

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
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														
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Обед														
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
259,76	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек консервированный.	200	9,42	11,44	14,82	199,92	0,11	3,08	16,36		23,96	123,75	31,82	1,49
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		646	19,38	16,19	63,95	486,71	0,37	10,81	22,08		126,54	314,57	89,57	5,37
Уплотненный полдник														
305,11	Котлеты куриные .	50	7,67	5,34	6,68	105,45	0,04	0,37	16,58		8,62	42,16	8,65	0,65
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		480	16,38	16,07	75,49	512,09	0,23	35,41	36,65		137,15	190,9	61,49	3,86
Итого за день			42,99	43,63	213,69	1427,05	0,76	57,9	78,76		346,37	693,37	192,54	13,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: Осень-Зима

День 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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	5,75	9,53	64,8	367,97	0,13	0,13	20		38,47	94,5	34,42	1,63
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	0,65
282,21	Котлеты из говядины с соусом томатным .	70	5,92	5,53	7,92	105,13	0,03	0,56	1,56		10,95	61,23	9,73	1,02
577,03	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	4,05	4,86	18,12	132,42	0,08	2			18,56	101,05	65,73	2,21
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		651	16,48	16,34	86,46	566,45	0,35	21,31	1,78		132,56	319,08	134,72	6,48
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
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
911,03	Макароны отварные с растительным маслом .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
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		500	18,64	21,24	83,15	598,35	76,74	7,76	4580		72,32	221,9	36,75	4,99
Итого за день			41,17	47,31	250,71	1600,97	77,24	31,2	601,78		263,35	647,48	214,89	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Осень-Зима

День 6

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	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
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														
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
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		651	20,22	15,78	95,06	610,82	0,39	10,28	20,72		108,99	347,02	85,82	5,73
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
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150	2,29	4,19	12,09	95,23	0,12	5,44			18,43	60,11	24,83	0,97
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		452	17,02	19,38	67,99	514,5	0,19	8,34	7,32		60,24	193,29	58,75	1,84
Итого за день			43,72	45,99	238,83	1551,83	0,76	20,75	48,04		237,29	678,42	203,52	10,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень-Зима

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	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
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
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		405	4,37	4,79	61,74	307,55	0,07	9,19	20		39,33	73,71	31,34	1,38
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														
576,08	Суп полевой с укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			23,86	54,6	23,45	0,81
282,21	Котлеты из говядины с соусом томатным .	70	5,92	5,53	7,92	105,13	0,03	0,56	1,56		10,95	61,23	9,73	1,02
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		651	14,95	11,33	74,32	466,68	0,34	18,85	1,81		155,15	289,55	93,8	5,82
Уплотненный полдник														
406,05	Печень тушеная в соусе.	70	11,19	6,68	5,54	127,04	0,11	5,97	5469,44		12,7	159,23	13,66	3,81
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		470	20,79	26,71	76,2	627,9	0,28	6	544,45		53,55	304,18	88,42	6,93
Итого за день			40,51	43,23	222,06	1446,53	0,72	41,04	566,26		264,03	678,44	222,56	16,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Осень-Зима

День 8

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	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
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		410	8,48	12,14	71,98	431,1	29,47	2,23	296		44,07	69,42	24,05	1,89
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
599,14	Колобки куриные с соусом томатным	70	4,94	7,2	6,17	109,24	0,03	0,63	10,14		11,24	32,51	8,02	0,49
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84			17,23	61,31	24,83	0,95
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	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		651	14,2	15,56	84	540,47	0,44	20,58	10,34		117,28	274,76	99,51	5,01
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
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
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		470	22,3	11,18	63,71	444,7	0,13	36,34	67,88		122,22	165,15	85,59	3,11
Итого за день			45,88	39,08	227,79	1454,07	30,08	119,15	374,22		317,57	532,33	222,15	10,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Осень-Зима

День 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
916,02	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392,19	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	7,03	10,04	67,29	387,6	0,21	0,13	20		41,66	119,08	43,69	2,02
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														
57,13	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
302,36	Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий	200	8,91	5,8	17,5	157,84	0,11	10,8	16,44		35,02	105,35	36,39	1,56
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	3,26	1,35	16,38	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	14,91	9,44	66,49	418,19	0,3	22,13	16,69		115,46	247,94	87,32	4,75
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
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
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		500	19,34	17,32	73,13	525,26	0,34	4,91	34,66		77,92	297,39	110,33	4,69
Итого за день			41,58	37	223,21	1399,25	0,87	29,17	71,35		255,04	676,41	250,34	11,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Осень-Зима

День 10

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	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
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
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		450	4,23	4,95	63,12	313,95	0,08	5,91	20,02		40,23	65,77	26,15	2,29
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														
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
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
279,09	Тефтели из говядины паровые.	60	6,56	6,33	6,35	108,61	0,02	0,18			9,77	75,53	10,98	1,15
911,03	Макароны отварные с растительным маслом .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
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	3,26	1,35	16,38	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		671	20,93	19,12	97,76	654,46	76,81	10,92	460,2		117,13	284,39	78,56	5,48
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
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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		480	23,47	11,72	92,1	567,75	0,23	28,11	67,88		148,32	228,03	98,77	3,94
Итого за день			48,93	35,99	269,28	1604,36	77,14	46,94	548,1		325,68	590,19	212,48	12,11