

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«17» августа 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «138»

Н. Н. Богачева

подпись

ФИО

«28» августа 2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №238)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, МЯСА ГОВЯДИНЫ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

Богачева Н. Н.
Богачева Н. Н.

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	Салат из свежей капусты с морковью..	50	Рыба припущенная с луком,	60
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150			Плов из мяса птицы	180	Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром .	180			Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Хлеб ржаной.	20	Печенье "Нежное"	50
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Яйцо отварное	40
	Чай с сахаром.	180			Котлеты куриные с соусом.	70	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150
					Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
Неделя 1 День 3	Икра морковная	45	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из апельсинов.	180	Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное	40			Хлеб пшеничный..	30	Яблоки свежие нарезка.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Хлеб ржаной .	20	Печенье "Ночка"	50
	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	Колобки куриные.	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	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб ржаной .	20	Котлеты куриные .	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, зелёный горошек	200	Чай со смородиной	200
					Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный..	30
Неделя 1 день 5			Сок фруктовый..	100	Хлеб пшеничный..	30	Бутерброд с повидлом..	30/20
					Хлеб ржаной .	20		
					Щи из свежей капусты с картофелем, укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
					Биточки куриные с томатным соусом	70	Филе куриное отварное.	50
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий.	150	Макароны отварные с растительным маслом .	130
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Сок фруктовый.	180	Чай с сахаром	200
	Чай с сахаром .	180			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной.	20	Булочка "Домашняя".	50

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	50
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом.	70	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Чай с сахаром.	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	Филе куриное отварное.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Биточки куриные с томатным соусом	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
	Яйцо отварное	40			Хлеб ржаной.	20	Печенье "Детское"	50
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			Суп картофельный с зеленой.	200/1	Филе куриное отварное.	50
	Чай с сахаром.	180			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	Булочка "Домашняя".	50
					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
	Яблски свежие (нарезка)	50			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной.	20	Бутерброд с повидлом..	30/20
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Икра кабачковая.	50	Филе куриное отварное.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Чай с сахаром	200			Биточки куриные с томатным соусом.	80	Кисель из натурального сока.	200
	Яблски свежие (нарезка)	50			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, говядина) уполнотн День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

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														
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. сухфруктов...	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	96,7	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
280,0	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			47,72	57,89	253,04	1731,82	0,69	36,88	143,9		323,71	698,8	200,07	10,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

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	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
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	6,88	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														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
910,0	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
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		543,5	16,98	23,55	95,5	661,91	0,36	9,63	100,18		116,91	274,87	82,1	5,98
Итого за день			41,63	51,05	248,6	1628,27	30,23	42,38	416,9		271,75	607,18	197,39	12,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
392,19	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		425	13,1	13,18	45,52	352,6	0,27	3,92	100,1		110,83	266,29	104,67	5,01
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
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
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	15,78	16,44	77,36	528,15	0,38	15,66	15,46		119,11	267,48	89,61	5,01
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
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		480	19,11	15,89	88,68	574,21	0,2	1,33	20,96		52,18	218,69	57,27	2,24
Итого за день			48,39	45,91	221,36	1499,36	0,88	27,91	136,52		298,12	763,46	260,55	14,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

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	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														
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 цыплат, зеленый горошек консервированный.	200	9,42	11,44	14,82	199,92	0,11	3,68	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	3,66
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, говядина) уплотн День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

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
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
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
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	16,8	18,03	85,93	580,87	0,36	21,43	20,74		132,52	296,04	134,11	6,08
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
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
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
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		500	26,26	18,45	83	603,12	76,68	4,83	510,31		74,62	164,65	73,11	2,79
Итого за день			49,11	46,21	250,03	1620,16	77,19	28,39	551,05		265,71	567,19	250,64	10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

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
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09				20,8	75,67	30,98	0,86
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	10,32	13,75	53,87	380,51	0,16	0,13	120		91,59	180,74	48,32	2,88
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
280,09	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			47,86	49,11	233,22	1574,03	0,76	20,75	148,04		280,82	733,05	201,89	10,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

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	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
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
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
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	15,27	13,02	73,79	481,1	0,35	18,97	20,77		155,21	266,51	93,19	5,42
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
314,09	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		450	24,28	20,93	71,03	569,16	0,2	1,33	122,82		50,54	213,36	118,71	3,9
Итого за день			44,32	39,14	216,36	1402,21	0,65	36,49	163,59		261,08	564,58	252,24	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

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	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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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		450	13,56	16,74	72,26	493,94	29,5	2,23	396		94,29	149,22	32,73	3,01
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	27,08	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		117,29	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
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	23,64	13,41	65,69	478,05	0,15	36,24	50,26		121,31	176,97	86,45	2,97
Итого за день			52,3	45,91	230,05	1550,26	30,13	119,05	456,6		366,88	623,95	231,69	11,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст:

№ ре.	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
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	526,26	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, говядина) уплотн День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

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	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
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
710,08	Биточки куриные с томатным соусом.	80	8,28	6,92	5,96	119,24	0,05	1,37	16,26		13,08	48,06	11,03	0,72
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		691	22,65	19,71	97,37	665,09	76,84	12,11	475,46		120,42	256,92	78,61	5,05
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			50,65	36,58	268,89	1614,99	77,17	48,13	564,36		328,97	562,72	212,53	11,68