

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «_____»



ФИО

2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №107)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями
<i>Пересильева Наталья</i>
<i>Дорогов</i>

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..	Сок фруктовый.. 100	Салат из свежей капусты с морковью..	Рыба припущенная с луком,	
	Яйцо отварное		Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	60	
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным		Плов из мяса птицы	200/1	150
	Чай с сахаром .		Компот из сухофруктов..	180	200
			Хлеб пшеничный..	180	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной.	Печенье "Нежное"	
	Вармишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой		Хлеб ржаной.	20	
	Чай с сахаром.		Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	40
			Котлеты куриные с томатным соусом.	70	150
			Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	180/3,5
Неделя 1 День 3	Икра морковная	Яблоко свежее (нарезка) 100	Напиток из апельсинов.	Хлеб пшеничный	
	Яйцо отварное		Хлеб пшеничный..	20	
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным		Хлеб ржаной .	30	100
	Чай с сахаром .		Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	80
	Хлеб пшеничный..		Тфтели из говядины	60	150
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	Яблоко свежее (нарезка) 100	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	Рис отварной с подсолнечным маслом.	
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным		Компот из изюма	180	180
	Чай с сахаром .		Хлеб пшеничный..	30	20
			Хлеб ржаной .	20	50
			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	50
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	Сок фруктовый.. 100	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	Капуста тушёная белокочанная	
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным		Компот из сухофруктов..	200	150
	Чай с сахаром .		Хлеб пшеничный..	180	200
			Хлеб ржаной .	30	30
			Щи из свежей капусты с картофелем, укропом	200/1	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 50
	Яйцо отварное 40		Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным 150		Котлеты куриные с соусом. 70	
	Чай с сахаром. 180		Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная 150	
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Яблоки свежие нарезка 100	Компот из яблок свежих 180	Хлеб пшеничный 20
	Салат из моркови с сахаром.. 25		Хлеб пшеничный.. 30	
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. 150		Хлеб ржаной. 20	
	Чай со смородиной. 180		Суп полевой с укропом 200/1	
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Апельсин свежий нарезка 100	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным 70	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130
	Яйцо отварное 40		Рагу овощное.. 150	
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой 180		Компот из сухофруктов... 180	
	Чай с сахаром. 180		Хлеб пшеничный.. 30	
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной. 20	Печень тушеная в соусе. 70
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным 200		Хлеб пшеничный 20	
	Чай с сахаром. 180		Хлеб ржаной. 20	
	Булочка "Домашняя". 50		Филе куриное отварное. 50	
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый.. 100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным 200		Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий 200	
	Чай с сахаром. 180		Напиток из апельсина.. 180	
	Булочка "Домашняя". 50		Хлеб пшеничный.. 30	
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной. 20	Бутерброд с повидлом.. 30/20
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. 150		Филе куриное отварное. 50	
	Чай с сахаром 200		Капуста тушеная белокочанная 150	
	Яблоки свежие (нарезка) 50		Кисель из натурального сока. 200	
				Хлеб пшеничный.. 30
				Бутерброд с повидлом.. 30/20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный день: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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		
185,22	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 сухофруктов..	180	0,05	1,35	16,38	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		
280,0	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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный день. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, день 2

№ 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		
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																
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 "Ючка"	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) уплотненный ден День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, день 3

№ 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																
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		
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		
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73		
Итого за Уплотненный полдник		480	19,11	15,89	88,68	574,21	0,21	1,47	23,1		65,01	228,31	58,77	2,25		
Итого за день		1477	47,79	43,59	221,56	1476,88	0,87	27,4	123,45		808,72	303,75	262,96	14,94		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, День 4

№ 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			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			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			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) уплотненный день: пятница

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, День 5

№ 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
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 картошкой 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
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58		13,16	55,04	9,08	0,89
577,0	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	15,15	17,28	83,82	559,03	0,34	22,18	8,8		134,77	312,89	134,07	6,35
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	Макарони 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	19,9	24,62	84,96	641,05	76,78	7,66	4562,5		72,05	230,44	37,18	4,83
Итого за день			41,1	51,63	249,88	1636,25	77,27	31,97	4591,3		265,29	649,83	214,67	13,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный денДень: понедельник

Неделя 2, день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		
280,08	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) уплотненный денДень: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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	Булерброд 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		
533,04	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		
274,16	Бразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58		13,16	55,04	9,08	0,89		
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	13,62	12,27	71,68	459,26	0,33	19,72	8,83		157,36	283,36	93,15	5,69		
Уплотненный полдник																
406,05	Печень тушеная в соусе.	70	11,19	6,68	5,54	127,04	0,11	5,97	469,44		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																
			39,18	44,17	219,42	1439,11	0,71	41,91	573,28		266,24	672,25	221,91	16,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) Уплотненный день: среда

Неделя 2, день 8

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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
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	27,06	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 отурцом 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
533,01	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) уплотненный ден День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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		
916,04	Каша пшеничная 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) уплотненный ден День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2, день 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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							
2911,03	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							
	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							