

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«07» марта 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «№2»

Звенищева А.В.

«07» марта 2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ

(код № 111)

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ НЕУТОЧНЕННЫЙ. НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Исключить: белок коровьего молока

Согласовано с родителями

«07» марта 2024 г.

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 2.4.01162-19) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Пряники	40	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока)	80
	Яйцо вареное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Чай (с сахаром)	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180			Кисель из натурального сока	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной .	30				
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Печенье "Ночка"	50	Филе куриное отварное..	30
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200			Котлеты куриные..	40	Напиток клюквенный Школьный	200	Капуста тушеная белокочанная	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Макароны отварные с растительным маслом	150			Чай (с сахаром)	200/11
					Компот из кураги	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30			Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 1 День 3	Яйцо отварное.	40	Напиток из шиповника.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Ватрушка с повидлом.	50	Рыба тушеная с овощами.	80
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Тефтели из говядины паровые .	40	Напиток из лимонов.	200	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Хлеб пшеничный..	30			Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	130/20			Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7
	Чай (с сахаром).	180/10			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Булочка "Домашняя".	50	Гуляш из филе птицы.	60
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки куриные без молока	50	Напиток из вишни.	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150			Чай (с сахаром)	200/11
					Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный.	40				
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток клюквенный Школьный .	100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Пряники	40	Икра кабачковая.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200			Котлеты из говядины с луком без молока	50	Напиток из апельсина.	200	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20			Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Напиток из черной смородины	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 1 день 5			Напиток клюквенный Школьный .	100	Хлеб ржаной .	30				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Пряники	40	Тефтели рыбные паровые (без масла)	60
	Яйцо вареное	40			Шницель из птицы (без молока)	60	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом подсолнечным	150/5			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Кисель фруктово-ягодный.	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток из лимонов свежих	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный.	40				
					Хлеб ржаной .	30				
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая.	50
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200			Плов из птицы, свежий огурец	200	Чай (с сахаром)	200/11	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7			Компот из сухофруктов..	180			Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Булочка "Домашняя".	50	Филе куриное отварное.	50
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Колобки куриные .	40	Напиток из апельсина.	200	Капуста тушеная белокочанная .	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150			Чай (с сахаром)	200/11
					Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный..	30				
					Хлеб ржаной .	30				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Пряники	40	Оладьи из печени..	50
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	200	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Компот из изюма	180			Чай (с сахаром)	200/11
					Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной .	30				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника.	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Пряники	40	Гуляш из филе птицы	70
	Яйцо отварное	40			Котлеты из говядины с луком без молока	50	Напиток клюквенный Школьный	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130			Чай (с сахаром).	180/10
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный	20				
					Хлеб ржаной.	20				

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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	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
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		451	12,05	14,73	60,42	421,88	0,19	0,13	120		87,42	213,41	90,87	4,5
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,28	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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		641	21,23	14,47	104,93	634,88	0,32	10,83	28,92		123,03	333,01	120,24	5,58
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	2,67	2,62	39,5	192,26		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
256,12	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока)	80	9,87	2,9	4,22	82,46	0,06	0,34	30,68		35,88	151,12	36,08	0,89
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	14,03	7,71	69,52	403,66	0,2	5,98	30,68		76,73	234,33	67,71	2,27
Итого за день			50,28	39,73	290,67	1720,88	0,73	18,97	179,6		318,31	795,47	291,31	13,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

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														
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	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	5,7	9,19	71,41	391,15	0,09	0,13	20		39,73	69,04	22,34	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														
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
305,09	Котлеты куриные..	40	6,27	4,34	5,46	85,98	0,04	0,3	13,56		7,93	34,59	7,13	0,54
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
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		631	19,71	12,6	98,83	587,85	0,34	9,69	13,86		122,14	251,15	85,06	4,87
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73
Ужин														
288,14	Филе куриное отварное..	30	8,82	0,54	0,22	41,02	0,02	0,78	28,7		6,74	41,15	26,41	0,48
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	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
Итого за Ужин		491	13,7	5,72	45,5	288,35	0,11	29,91	28,76		112,66	117,27	66,53	4,19
Итого за день			42,55	43,65	279,1	1679,81	0,61	43,16	62,8		314,17	487,07	193,23	12,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

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														
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		410	10,71	10,1	46,17	318,43	0,23	0,03	100		101,97	222,94	57,02	3,36
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
57,13	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
287,22	Тефтели из говядины паровые .	40	4,59	2,43	4,85	59,63	0,02	0,68			5,23	50,21	7,32	0,76
199,13	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	130/20	12,75	4,43	25,65	193,47	0,15	1,4			64,02	130,39	55,84	4,13
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		611	22,27	9,71	85,2	524,98	0,3	11,07	0,25		143,13	289,91	106,67	7,39
Полдник														
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
646	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	24,24	97,41		3,84			14,36	2,11	3,33	0,13
Итого за Полдник		250	3,71	2,23	61,01	278,95	0,07	3,96	6,3		26,83	33,37	9,92	0,85
Ужин														
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	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		466	15,18	12,2	55,48	392,51	0,13	1,91	14,66		41,17	187,93	51,27	1,65
Итого за день			52,21	34,38	257,63	1556,57	0,74	17,07	121,21		323,77	735,85	227,58	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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
185,27	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200	4,51	1,31	31,01	153,87	0,15				21,86	92,09	34,42	1,1
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	6,94	5,83	69,5	358,23	0,19	0,13	20		42,51	117,36	43,08	2,01
Завтрак 2														
378,06	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
Обед														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		666	23,39	10,6	89,53	547,12	0,36	13,5	34,22		124,13	277,89	113,1	5,14
Полдник														
984	Булочка "Домашняя".	50	3,71	6,73	30,47	197,29	0,06		2,38		8,79	34,62	6,16	0,49
577	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,46	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		250	3,87	6,77	52,55	286,61	0,07	3	2,38		26,25	40,62	13,46	0,65
Ужин														
277	Гуляш из филе птицы.	60	9,96	2,56	2,21	71,72	0,02	1,71	34,18		13,07	51,94	30,4	0,66
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	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		431	16,72	8,29	49,12	337,49	0,23	1,74	34,18		58,39	213,34	111,5	4,18
Итого за день			51,01	31,53	274,85	1587,14	0,85	38,37	90,78		261,17	655,98	285,17	12,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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
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	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
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		490	4,74	9,42	70,67	386,42	0,08	5,91	20,02		42,7	76,88	30,21	2,36
Завтрак 2														
797,05	Напиток клюквенный Школьный .	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
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
282,12	Котлеты из говядины с луком без молока	50	7,52	6,98	7,76	123,94	0,03	0,5	1,9		10,48	73,15	9,76	1,2
313,25	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20	4,32	4,44	28	169,24	0,04	2			27,33	142,07	21,29	0,89
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		641	18,13	16,65	90,73	585,3	0,29	55,45	2,22		124,21	372,46	86,59	5,3
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Итого за Полдник		240	2,69	2,62	53,16	246,98		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Ужин														
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
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		434,5	8,4	9,99	61,17	368,26	76,58	6,33	460		61,38	70,91	25,63	1,68
Итого за день			33,98	38,69	283,39	1617,79	76,95	74,41	482,24		247,46	523,08	147,6	9,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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	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
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,21	Каша Дружба жидкая на воде с маслом подсолнечным	150/5	2,52	4,81	22,15	141,97	0,07				14,26	52,8	19,57	0,56
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		456	10,04	13,93	62,02	413,61	0,14	0,13	120		85,31	158,12	37,04	2,61
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
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
646,05	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		641	23,85	18,35	99,06	656,34	0,4	9,36	20,18		84,28	315,43	124,7	6,2
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		240	2,71	2,63	38,05	186,71		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Ужин														
261,1	Тефтели рыбные паровые (без масла)	60	5,99	0,23	1,81	33,27	0,02	0,09	4,1		13,22	70,3	14,99	0,28
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		420	10,88	5,21	61,76	337,46	0,24	4,53	4,1		56,38	190,61	52,92	2,33
Итого за день			47,82	40,26	270,66	1635,82	0,79	23,55	144,28		249,7	669,88	222,27	11,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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
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
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
Итого за Завтрак		466	5,72	9,21	71,1	390,17	0,09	0,83	20		41,11	69,56	22,93	2,14
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														
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
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		621	17,4	18,83	92,54	616,88	0,24	13,15	16,74		105,93	266,84	82,33	4,32
Полдник														
2,05	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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		261	2,44	4,52	39,59	208,8	0,04	0,13	20		20,83	25,52	8,79	0,93
Ужин														
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
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		434,5	8,4	9,99	61,17	368,26	76,58	6,33	460		61,38	70,91	25,63	1,68
Итого за день			34,26	42,75	280,7	1652,31	76,97	22,44	516,74		249,25	444,83	148,68	9,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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
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
Итого за Завтрак		390	6,96	10,13	59,04	354,6	0,16	0,13	20		37,02	133,36	82,06	3,36
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
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
704,02	Колобки куриные .	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14		8	29,9	6,71	0,45
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
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		631	16,23	15,1	92,86	572,27	0,42	11,24	10,44		104,34	295,8	99,06	5,31
Полдник														
984	Булочка "Домашняя".	50	3,71	6,73	30,47	197,29	0,06		2,38		8,79	34,62	6,16	0,49
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Итого за Полдник		250	3,8	6,75	55,23	296,87	0,06	6	2,38		22,54	36,92	9,6	0,59
Ужин														
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 тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		421	20,08	5,97	41,85	301,46	0,18	23,43	47,87		115,61	185,53	86,27	3,17
Итого за день			47,16	37,99	257,15	1558,6	0,82	61,8	80,69		288,33	655,08	281,32	12,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

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
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	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	7,03	10,04	70,08	398,76	0,21	0,13	20		41,74	119,08	43,69	2,03
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
289,05	Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34		30,28	124,05	38,16	1,55
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		631	17,19	13,25	91,43	552,57	0,29	18,79	17,69		111,66	262,16	89,17	4,66
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
378	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	28,46	115,4	0,01	40			19,77	13,53	8,06	0,32
Итого за Полдник		240	2,81	2,68	56,86	262,8	0,01	40			19,77	13,53	8,06	0,32
Ужин														
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
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		441	16,64	12,9	65,54	444,83	0,3	4,16	4100		61,28	237,32	36,63	5,01
Итого за день			43,97	39,07	300,21	1727,16	0,83	65,08	137,69		254,45	644,09	186,55	12,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню д/с

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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		420	9,14	9,36	59,18	357,52	0,09	8,59	120		83,16	140,97	31,26	2,33
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
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
282,12	Котлеты из говядины с луком без молока	50	7,52	6,98	7,76	123,94	0,03	0,5	1,9		10,48	73,15	9,76	1,2
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		601	16,33	14,11	71,43	485,74	0,28	12,36	2,1		104,64	246,94	73,4	5,02
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		240	2,65	2,62	43,72	209,06		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Ужин														
277	Гуляш из филе птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2	45,59		14,71	66,65	39,42	0,83
313,08	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	7,5	6,45	33,97	223,93	0,18				20,2	178,09	120,23	4,01
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		440	23,5	10,09	64,24	441,78	0,32	2,03	45,59		65,86	312,21	177,01	6,22
Итого за день			51,96	36,32	248,34	1535,8	0,7	24,51	167,69		275,25	702,87	287,83	13,99