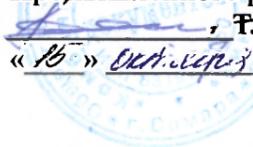
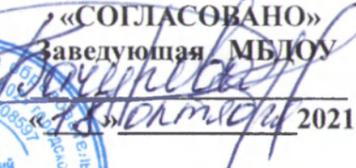


«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
 Т. Н. Аврискина
« 18 » сентября 2021 г.

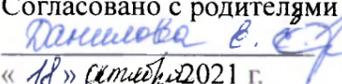


«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МБДОУ

« 18 » сентября 2021 г.



**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
ДЛЯ ДАНИЛОВА АЛЕКСАНДРА**

Диагноз: Атопический дерматит. Исключить: БКМ.

Согласовано с родителями

« 18 » сентября 2021 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 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Режим	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Неделя 1 День 1	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным 200 Чай с сахаром 150/7	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью 30 Суп картофельный с вермишелью и укропом 150/1 Плов из мяса птицы 40/130 Напиток из шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб	Булочка "Домашняя" 50 Чай с лимоном и сахаром 150/7/3,5	Котлеты "Любительские" рыбные 60 Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным 150 Кисель из кураги 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным 200 Чай с сахаром 150/7	Томат свежий порционный 30 Суп овощной на бульоне с укропом 150/1 Биточки мясные рубленые 60 Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным 150 Напиток из смородины чёрной 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Печенье Детское 50 Сок фруктовый 180	Запеканка из творога с повидлом 100/30 Чай с сахаром 150/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом 30/20 Яйцо отварное 40 Чай с сахаром 150/7	Салат из свежих огурцов с луком репчатым 30 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью 8/150/1 Гуляш из мяса отварного. 35/35 Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным 150 Компот из свежих яблок 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Гренки из батона 40 Чай с яблоками и сахаром 150/7/5	Рыба тушеная с овощами 40/40 Картофель отварной 150 Кисель фруктово-ягодный. 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным 150 Чай с сахаром 150/7	Кабачковая икра 30 Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками и укропом 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом 120 Напиток клюквенный 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Плюшка "Московская " 70 Чай с сахаром 150/7	Котлеты рубленые из мяса птицы 50 Макароны изделия отварные с маслом растительным 150 Кисель из сока (натурального) 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным 150 Чай с сахаром 150/7	Кукуруза консервированная (порционно) 30 Суп картофельный с зеленью укропа 200/1 Кнели из говядины (на воде) 80 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Ватрушка с повидлом 70 Сок фруктовый 180	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным 150 Чай с сахаром 150/7 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие 100

Режим	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Неделя 2 День 6	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным 120 Чай с сахаром 150/7	Огурец свежий порционный 40 Суп овощной с зеленью укропа 250/1 Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным 150 Напиток из вишни 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Крендель "Сахарный" 50 Чай с сахаром 150/7	Икра морковная 50 Рыба припущенная 50 Чай с повидлом 150/15 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие нарезка 100
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным 200 Чай с сахаром 150/7	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским 50 Рассольник Ленинградский с укропом 150/1 Жаркое " По-домашнему " 30/140 Напиток из шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Печенье "Пчелка" 50 Напиток из апельсина 150	Сосиски отварные 50 Макароны изделия отварные с маслом растительным 150 Кисель фруктово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом 30/20 Пюре из моркови и яблок (без добавления сметаны) 50 Чай с сахаром 150/7	Салат из свежих огурцов с луком зеленым 60 Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом 8/150/1 Колобки куриные с томатным соусом 60/30 Гороховое пюре с маслом растительным 120 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Печенье сахарное 50 Чай с сахаром 150/7	Котлеты мясные рубленые с луком 60 Капуста припущенная с маслом растительным 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным 120 Чай с сахаром 150/7	Салат из редиса с луком зеленым 30 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью 8/150/1 Плов из говядины отварной 50/100 Компот из черной смородины 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Сушки 48 Чай с сахаром 150/7	Шницель рыбный натуральный 60 Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным 150 Кисель из сока (натурального) 150 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом 30/20 Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным 150 Чай с сахаром 150/7	Кабачковая икра 20 Солянка Домашняя без сметаны с говядиной, с зеленью укропа 10/150/1 Тефтели мясные в соусе 50/30 Компот из свежих яблок 150 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 20	Булочка "Вкусная" 50 Напиток лимонный 150	Сырники из творога 120 Чай с сахаром 150/7 Батон пшеничный 30 Апельсин свежий нарезка 100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: понедельник

Сезон:

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
185,16	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14	
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19	
Итого за Завтрак		407	6,16	10,62	59,27	357,3	0,16	0,12	20		45,15	125,29	48,97	1,96	
Обед															
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18	
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64	
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	124,62	57,54	1,25	
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22	
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед		541	19,57	12,44	81,53	516,36	0,19	19	38,69		83,83	221,04	95,28	3,54	
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	
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21	
Итого за Полдник		210,5	3,78	6,74	37,57	226,06	0,06	1,42	2,38		18,21	37,04	8,98	0,7	
Ужин															
256,01	Котлеты "Любительские" рыбные.	60	8,19	2,72	3,97	73,12	0,06	1,49	13,32		27,08	117,1	19,76	0,55	
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98	
380,01	Кисель из кураги .	150	0,79	0,05	27,94	115,37	0,02	0,6			34,6	27,14	17,4	0,53	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		380	12,96	7,69	55,31	342,29	0,23	7,21	13,32		80,51	221,06	65,17	2,28	
Итого за день			42,47	37,49	233,68	1442,01	0,64	27,75	74,39		227,7	604,43	218,4	8,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: вторник

Сезон:

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
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		407	5,68	9,18	68,41	378,98	0,09	0,12	20		36,74	68,22	21,36	1,93
Обед														
71	Томат свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
282	Биточки мясные рубленые	60	9,19	8,57	9,73	152,81	0,04	0,62	4,08		20,92	93,71	12,53	1,43
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
623	Напиток из смородины чёрной	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		581	18,8	16,35	75,6	524,75	0,28	45	4,28		88,94	271,16	83,1	4,5
Полдник														
955	Печенье Детское	50	3,4	16,08	33,43	292,04	0,05		8,75		10,03	32,2	5,29	0,47
646,04	Сок фруктовый.	180	0,27	0,18	14,67	61,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Итого за Полдник		230	3,67	16,26	48,1	353,42	0,07	1,8	8,75		28,03	43	13,39	0,83
Ужин														
237	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,66	12,27	36,67	327,75	0,05	0,39	77,82		153,21	212,85	23,32	1,04
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		307	19,22	12,44	53,51	402,88	0,07	0,41	77,82		165,17	227,5	28,5	1,45
Итого за день			47,37	54,23	245,62	1660,03	0,51	47,33	110,85		318,88	509,88	146,35	8,71

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: среда

Сезон:

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ 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
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		247	7,49	9,11	35,77	255,03	0,07	0,12	120		67,88	104,25	16,36	1,94
Обед														
520,0	Салат из свежих огурцов с луком репчатым .	30	0,26	1,83	0,88	21,03	0,01	3,08			8,71	13,58	4,4	0,2
57,08	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	8/150/1	4,43	3,14	8,3	79,18	0,03	6,99	0,04		26,99	49,06	17,6	1
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
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
372,04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		599	24,65	19,05	79,71	588,89	0,31	13,36	0,26		90,07	366,95	171,05	8,24
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
Итого за Полдник		202	3,55	4,3	25,17	153,58	0,05	0,79	28,2		47,17	51,47	10,57	0,84
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
125,02	Картофель отварной .	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	14,22	7,37	55,72	346,09	0,27	23,58	14,66		48,1	208,41	58,55	2,04
Итого за день			49,91	39,83	196,37	1343,59	0,7	37,85	163,12		253,22	731,08	256,53	13,06

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: четверг

Сезон:

Неделя: 1 день 4

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
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
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		357	6,68	10,19	60,18	359,15	0,16	0,12	20		38,49	112,15	40,01	1,87
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
80,01	Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками и укропом	15/200/1	4,66	3,65	16,64	118,05	0,08	7,07	3		26,69	86,71	26,4	1,25
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		556	16,81	13,71	65,49	452,59	46,14	14,02	279,96		77,87	252,96	73,89	4,2
Полдник														
663	Плюшка "Московская "	70	5,17	6,75	41,4	247,03	0,21		6,7		16,96	44,74	7,88	0,69
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		227	5,21	6,76	48,4	275,28	0,21	0,02	6,7		24,92	46,39	10,26	0,88
Ужин														
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	8,04	5,62	7,21	111,58	0,05	0,45	19,24		21,22	49,46	10,28	0,67
205,01	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,49	4,97	34,11	203,13	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		370	15,19	10,84	82,32	487,63	0,14	1,35	19,24		57,99	108,85	29,16	1,9
Итого за день			43,89	41,5	256,39	1574,65	46,65	15,51	325,9		199,27	520,35	153,32	8,85

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: пятница

Сезон:

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	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
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
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		357	6,68	10,19	60,18	359,15	0,16	0,12	20		38,49	112,15	40,01	1,87
Обед														
589	Кукуруза консервированная (порционно)	30	0,66	0,12	3,36	17,16		1,44			12,6	12,3	3,9	
80,06	Суп картофельный с зеленью укропа	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
123,01	Кнели из говядины (на воде)	80	11,91	7,6	4,45	133,84	0,04				10,03	122,74	16,57	1,75
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		501	17,33	10,38	51,78	369,86	0,2	12,25	0,2		99,96	253,93	65,76	4,66
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	70	5,06	3,25	51,71	256,33	0,11	0,36	11,75		35,63	57,22	11,35	1,03
646,04	Сок фруктовый.	180	0,27	0,18	14,67	61,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Итого за Полдник		250	5,33	3,43	66,38	317,71	0,13	2,16	11,75		53,63	68,02	19,45	1,39
Ужин														
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		427	4,42	5,33	40,2	226,45	0,18	12,14			42,79	89,47	39,39	3,59
Итого за день			33,76	29,33	218,54	1273,17	0,67	26,67	31,95		234,87	523,57	164,61	11,51

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: понедельник

Сезон:

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
313,11	Каша пшеница рассыпчатая с маслом растительным	120	4,24	4,79	24,52	158,15	0,08				17,66	86,73	31,73	1,02
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		327	6,65	9,3	60,01	350,34	0,12	0,12	20		35,32	111,18	39,41	1,84
Обед														
709	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	2,8			6,8	12	5,6	0,2
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,79	3,7	11,22	85,34	0,08	11,63	20		37,45	54,33	24,27	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
680	Напиток из вишни	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		631	12,53	10,62	79,03	461,82	0,33	16,68	20,2		88,54	293,52	167,78	6,16
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		207	3,47	6,89	37,32	225,17	0,11	0,02	9,5		18,42	33,26	7,45	0,67
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
227,02	Рыба припущенная..	50	11	3	0,15	71,6	0,05	0,16	6,1		18,81	93,18	22,34	0,4
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	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		385	13,88	5,92	33,92	244,47	0,12	9,46	6,21		65,11	148,14	54,18	3,64
Итого за день			36,53	32,73	210,28	1281,8	0,68	26,28	55,91		207,39	586,1	268,82	12,31

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: вторник

Сезон:

Неделя: 2 день 7

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
185,16	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		407	6,16	10,62	59,27	357,3	0,16	0,12	20		45,15	125,29	48,97	1,96
Обед														
27,02	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским .	50	0,59	3,07	1,97	37,92	0,02	32,97			13,82	11,94	8,32	0,42
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		561	17,22	14,89	65,61	457,13	0,29	47,23	0,28		80,59	244,4	80,37	4,87
Полдник														
958	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
Итого за Полдник		200	4,66	12,39	46,32	315,43	0,08	6,6	76		54,68	48,27	19,62	1,04
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
205,01	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,49	4,97	34,11	203,13	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		370	12,51	17,08	69,6	482,16	0,18				44	127,71	25,21	1,98
Итого за день			40,55	54,98	240,8	1612,02	0,71	53,95	96,28		224,42	545,67	174,17	9,85

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: среда

Сезон:

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
893,0	Пюре из моркови и яблок.	180	2,29	3,86	15,31	105,14	0,1	11,53	21,15		52,62	87,98	59,29	2,23
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		387	4,7	8,37	50,8	297,33	0,14	11,65	41,15		70,28	112,43	66,97	3,05
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов с луком зеленым.	60	0,48	3,65	1,26	39,86	0,02	7,16			24,82	17,37	8,75	0,38
85	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1	5,02	3,79	9,41	91,83	0,05	4,07	12,38		24,62	51,7	14,7	0,64
599,01	Колобки куриные с томатным соусом	60/30	7,51	9,77	9,74	156,93	0,04	1,11	22,41		16,82	51,44	13,57	0,81
199,03	Гороховое пюре с маслом растительным	120	12,19	4,24	24,96	186,76	0,26				58,11	120,58	49,77	3,82
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		619	28,09	21,85	76,04	613,22	0,43	12,64	34,99		175,89	297,24	105,02	7,59
Полдник														
994,04	Печенье сахарное	50	3,5	7,5	34,5	219,5	0,04		11		8,52	29,23	4,35	0,41
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		207	3,54	7,51	41,5	247,75	0,04	0,02	11		16,48	30,88	6,73	0,6
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленные с луком	60	9,18	8,9	9,71	155,66	0,04	0,61	3,96		20,28	93,24	12,46	1,43
897,0	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		230	13,71	13	27,4	281,44	0,11	75,76	3,96		108,12	158,84	42,2	2,68
Итого за день			50,04	50,73	195,74	1439,74	0,72	100,07	91,1		370,77	599,39	220,92	13,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит День: четверг

Сезон:

Неделя: 2 день 9

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
313,11	Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным	120	4,24	4,79	24,52	158,15	0,08				17,66	86,73	31,73	1,02
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		327	6,65	9,3	60,01	350,34	0,12	0,12	20		35,32	111,18	39,41	1,84
Обед														
1 434	Салат из редиса с луком зеленым	30	0,34	2,43	0,93	26,95	0,01	7,08			14,07	11,77	3,84	0,29
67,07	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	8/150/1	3,12	3,11	6,04	62,63	0,04	11,61	0,01		32,24	47	17,14	0,79
244	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,05	0,65	0,06		18,62	155,99	33,58	2,17
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		529	22,19	18,27	59,14	487,75	0,17	64,34	0,27		90,2	266,79	75,04	4,57
Полдник														
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310								
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		205	4,04	18,01	39	338,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный.	60	8,74	2,46	5,29	78,26	0,05	0,63	13,76		26,51	118,75	17,72	0,53
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		380	12,86	7,47	59,85	358,1	0,21	6,65	13,76		62,61	206,75	50,83	1,96
Итого за день			45,74	53,05	218	1534,44	0,5	71,13	34,03		196,09	586,37	167,66	8,56

ООО "К... бинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Данилов Александр Атопический дерматит

Сезон:

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст:

№ 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
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		357	9,91	10,96	69,46	416,12	0,22	0,12	20		37,86	202,54	127,91	4,83
Обед														
53	Кабачковая икра.	20	0,38	1,78	1,54	23,7	30,6	1,4	184		8,2	7,4	3	0,14
204,06	Солянка Домашняя без сметаны с говядиной, с зеленью укропа	10/150/1	4,24	3,83	4,86	70,87	0,04	3,24			15,55	45,03	11,93	0,76
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
372,04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		451	13,55	11,79	48,37	353,79	30,74	8,33	191,72		58,25	163,3	40,65	3,58
Полдник														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
Итого за Полдник		200	3,87	3,96	47,77	242,19	0,07	2,89	23,15		21,24	41,73	9,09	0,65
Ужин														
231,04	Сырники из творога 120		19,85	13,53	21,22	286,05	0,06	0,14	68,25		161,92	238,97	22,98	0,78
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин		407	23,04	14,61	51,74	430,61	0,13	60,16	68,25		209,58	283,12	42,26	1,63
Итого за день			50,37	41,32	217,34	1442,71	31,16	71,5	303,12		326,93	590,69	219,91	10,69