

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» сентября 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «409»



подпись

ФИО

«30» сентября 2024 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №111)

ДЛЯ БЕЛОУСОВА М.Д.

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ НЕУТОЧНЕННЫЙ. НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Исключить: БКМ

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

Согласовано с родителями

«30» IX

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 2.4.0162-19) 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	Напиток из чёрной смородины	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Чай (с сахаром)	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	150			Компот из сухофруктов..	180			Кисель из натурального сока.	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб ржаной.	20				
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.	50
	Рис отварной с овощами.	150			Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Напиток клюквенный Школьный	200	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180
	Чай со смородиной.	180			Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150			Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Напиток из апельсинов.	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный..	30				
		Хлеб ржаной .	30							
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 тушёная с овощами и томатом	80
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150			Тефтели мясные, соус томатный	70	Напиток из лимонов.	200	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150			Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6
	Хлеб пшеничный	20			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный.	40				
		Хлеб ржаной .	30							
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с рыбой и зеленью	15/200/1	Булочка "Домашняя".	50	Филе куриное отварное.	50
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Шницель из птицы с томатным соусом	70	Напиток из апельсинов.	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130			Чай (с сахаром)	200/11
					Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный.	40				
		Хлеб ржаной .	30							
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Оладьи из печени..	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Чай (с сахаром).	180/10	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180
	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6			Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150			Напиток клюквенный Школьный	200
					Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный.	40				
		Хлеб ржаной	40							

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	Хлебцы (без глютена)	100	Рыба припущенная с луком	50
	Яйцо отварное	40			Биточки куриные с томатным соусом	70	Чай (с сахаром)	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Кисель из натурального сока.	200
	Чай (с сахаром).	180/10			Напиток из лимонов свежих	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный.	40				
					Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром	45			Птица тушеная с овощами со свежим огурцом (без соуса).	200	Чай со смородиной	200	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Чай (с сахаром)	200/11			Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из вишни	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Булочка "Домашняя".	50	Филе куриное отварное.	50
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные .	40	Напиток из апельсинов.	200	Рагу из овощей	130
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130			Чай (с сахаром).	180/10
	Чай (с сахаром).	180/10			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный .	45
					Хлеб пшеничный.	40				
					Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Хлебцы (без глютена)	10	Оладьи из печени..	50
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Плов из птицы, свежий огурец	200	Кисель из натурального сока.	200	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Напиток клюквенный школьный	180			Напиток из лимонов.	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной .	30				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Гуляш из филе птицы .	70
	Яйцо отварное	40			Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Напиток из апельсинов.	200	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным .	130			Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6
	Чай со смородиной.	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный..	30				
					Хлеб ржаной .	30				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
916,03	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом.	150	3,45	4,19	23,74	146,45	0,13				16,46	70,49	26,31	0,84
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		430	10,96	13,31	62,51	413,65	0,2	0,13	120		87,33	175,56	43,65	2,87
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														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	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
756,01	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	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		221	0,77	0,12	18,6	78,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
256,35	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
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
382,04	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	12,36	8,27	71,11	408,35	0,22	7,1	34,21		76,85	210,25	61,94	2,21
Итого за день			43,45	36,15	257,9	1538,72	0,73	39,09	183,03		309,96	709,21	230,35	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
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		430	6,44	13,33	68,89	421,29	0,12	19,05	20,02		57,91	117,33	42,47	2,94
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 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
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
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	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		661	17,56	16,17	87,18	564,83	0,38	11,69	20,82		99,18	285,27	93,14	4,98
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														
288,09	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
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
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		480	23,63	9,39	65,92	442,72	29,57	7,03	323,81		67,84	182,01	77,79	3,2
Итого за день			51,07	55,03	285,35	1841,3	30,14	41,2	364,83		264,57	634,22	232,7	12,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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
185,22	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	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		400	9,44	8,69	47	304,04	0,08	0,03	100		79,31	128,12	25,11	2,45
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
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
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		671	29,34	14,75	115,89	713,71	0,53	9,66	17,19		164,73	343,51	125	8,94
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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
Итого за Полдник		250	3,71	2,23	52,03	243,03	0,07	3,96	6,3		26,93	33,37	10	0,82
Ужин														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	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
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		464	17,01	12,77	66,38	448,53	0,15	1,8	14,66		43,86	200,58	53,63	1,82
Итого за день			59,84	38,58	291,07	1751,01	0,84	15,55	138,15		325,5	707,28	216,44	14,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
916,02	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	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														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
80,17	Суп картофельный с рыбой и зеленью.	15/200/1	5,69	3,46	18,79	129,09	0,14	10,68	5,52		29,49	99,54	32,58	1,08
719,09	Шницель из птицы с томатным соусом	70	6,4	6,02	7,11	108,22	0,04	1,25	13,32		11,85	37,95	9,27	0,62
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
817,03	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	19,9	15,04	92,73	585,95	0,38	16,73	19,14		122,3	280,06	90,81	5,28
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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		250	3,75	6,75	47,02	263,83	0,06	2,6	2,38		23,78	39,62	12,39	0,92
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		441	22,04	7,38	50,02	354,1	0,26	1,33	47,81		57,19	244,22	134,84	4,63
Итого за день			52,81	39,25	271,5	1650,36	0,91	40,79	89,33		254,93	689,75	285,79	13,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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	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
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		444	5,76	9,55	66,18	373,71	0,13	0,72	20		38,62	94,67	34,57	1,71
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
579,03	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313,17	Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	4,38	4,93	31,48	187,81	0,04				26,65	152,79	20,18	0,88
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		681	19,62	17,49	114,37	693,41	0,27	15,53	7,84		127,42	341,02	86,38	5,21
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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 Полдник		200	0,76	0,12	17,5	74,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
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
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		470	18,06	15,84	77,78	525,96	46,12	7,66	4376		53,79	207,27	32,5	4,35
Итого за день			44,5	43,2	292,13	1735,7	46,54	25,94	403,84		250,78	657,43	165,81	11,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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	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	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		430	10,32	13,75	56,66	391,67	0,16	0,13	120		91,67	180,74	48,32	2,89
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
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
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
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	22,04	16,02	98,84	627,3	0,41	9,16	20,92		86,29	293,28	128,98	6,46
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		221	0,77	0,12	18,6	78,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
245	Рыба припущенная с луком	50	10,78	3,37	0,17	74,13	0,08	0,27	18,3		12,16	78,1	12,42	0,32
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
382,04	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		420	16,78	8,75	68,49	419,87	0,24	5,91	18,3		57,15	174,31	46,94	1,9
Итого за день			50,25	38,78	252,36	1559,4	0,82	15,33	159,22		256,91	652,75	230,43	11,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
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	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	4,59	4,79	66,43	327,19	0,08	1,21	20		43,82	82,84	37,41	1,5
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														
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
302,23	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом (без соуса).	200	8,63	4,74	15,4	138,78	0,1	10,15	16,4		34,65	105,04	33,87	1,44
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	18,1	8,63	91,1	514,51	0,3	17,82	16,8		122,84	262,7	87,55	5,37
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		210	0,81	0,13	17,15	73,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
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	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		437	10,24	10,56	72,17	424,72	76,6	6,33	460		64,41	83,66	28,12	1,87
Итого за день			34,04	24,31	263,15	1407,93	77	36,79	496,8		264,13	445,22	166,99	9,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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
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		430	12,04	14,73	59,32	417,44	0,19	0,13	120		87,24	213,16	90,74	4,48
Завтрак 2														
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
Итого за Завтрак 2		100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
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
464,07	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	3,7	4,87	21,4	144,23	0,1				18,06	76,01	28,02	0,91
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		631	16,8	14,64	102,86	610,44	0,35	14,66	10,54		87,14	261,81	90,98	5,18
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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		250	3,75	6,75	47,02	263,83	0,06	2,6	2,38		23,78	39,62	12,39	0,92
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
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		415	21,32	7,74	50,37	356,42	0,14	12,11	47,86		72,6	154,86	79,52	2,56
Итого за день			53,99	43,88	268,12	1682,83	0,74	31	180,78		279,55	672,45	277,31	13,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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
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	7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20,02		49,74	124,58	48,19	3,13
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														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
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
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
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		650	19,08	19,4	101,71	657,4	0,22	14,76	16,89		87,6	268,69	83,29	4
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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
Итого за Полдник		210	0,89	0,22	40,07	166,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
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
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	27,56	13,3	69,14	506,51	0,59	7,97	4100		118,13	363,13	92,17	9,14
Итого за день			55,1	43,3	295,67	1792,69	1,06	29,94	136,91		289,3	773	233,24	16,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню БКМ

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														
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														
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
579,03	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным .	130	6,5	5,59	29,43	194,03	0,16				17,99	154,42	104,22	3,48
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	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	22,21	15,89	110,08	672,18	0,47	7,44	7,72		107,91	387,27	176,64	8,28
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Ужин														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
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
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		454	19,31	9,38	69,61	440,14	0,13	3,13	34,18		56,71	118,68	51,83	2,28
Итого за день			51,7	34,95	279,22	1638,58	0,71	23,76	161,9		282,77	663,92	274,96	13,72