

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«18» февраля 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «№462»



подпись

ФИО

«18» февраля 2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №111)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ

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

Согласовано с родителями

Насонов М. Я.

[Signature]

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	Сок фруктовый.. 100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом 200/1	Хлебцы (без глютена) 10	Рыба припущенная с луком. 60
	Яйцо отварное 40		Плов из птицы с огурцом консервированным 200	Чай с сахаром 200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком 150
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным 150		Компот из сухофруктов.. 180		Кисель из натурального сока. 200
	Чай с сахаром . 180		Хлеб пшеничный.. 30		Хлеб пшеничный. 40
			Хлеб ржаной. 20		
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый.. 100	Салат из свёклы отварной 50	Хлебцы (без глютена) 10	Каша гречневая вязкая с овощами 180
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой 180		Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком 200/1/1	Напиток клюквенный Школьный 200	Чай с повидлом. 200/20
	Чай со смородиной. 180		Котлеты куриные с томатным соусом. 70		Хлеб пшеничный.. 30
			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным 150		Яблоки свежие (нарезка) 50
			Напиток из апельсинов. 180		
Неделя 1 День 3	Яйцо отварное 40	Напиток из шиповника. 100	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком 200/1/1	Ватрушка с повидлом. 50	Рыба тушёная с овощами и томатом 80
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом. 150		Тефтели мясные, соус томатный 70	Напиток из лимонов. 200	Рис отварной с подсолнечным маслом. 150
	Чай с сахаром . 180		Пюре гороховое с маслом растительным. 130		Чай с яблоками и сахаром. 180/6
	Хлеб пшеничный.. 30		Компот из изюма 180		Хлеб пшеничный. 40
			Хлеб пшеничный.. 30		
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). 100	Хлеб ржаной . 30	Булочка "Домашняя". 50	Филе куриное отварное. 50
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Икра морковная. 50	Напиток из апельсинов. 200	Капуста тушёная белокочанная 150
	Чай с сахаром . 180		Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1		Чай с сахаром 200
			Жаркое по-домашнему из цыплят.. 200		Хлеб пшеничный . 45
			Компот из сухофруктов.. 180		
Неделя 1 день 5		Сок фруктовый.. 100	Хлеб пшеничный.. 30		
			Хлеб ржаной . 30		
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Щи из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком 200/1/1	Хлебцы (без глютена) 10	Икра кабачковая. 50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200		Биточки "Детские" с соусом томатным 70	Напиток клюквенный школьный 180	Макароны отварные с растительным маслом 150
	Чай с яблоками и сахаром. 180/6		Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная 150		Чай с сахаром 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	Сок фруктовый..	100	Икра морковная.	50	Хлебцы (без глютена)	10	Ёжики Морские из рыбы с соусом	80		
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	200			Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1		Чай с сахаром и лимоном	200/9	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150	
	Чай с сахаром .	180			Биточки куриные с томатным соусом	70			Кисель из натурального сока.	200		
					Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Хлеб пшеничный.	40		
				Напиток из лимонов свежих	180							
					Хлеб пшеничный..	30						
					Хлеб ржаной	40						
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Икра кабачковая.	50		
	Яйцо отварное	40			Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом.	200		Напиток клюквенный Школьный	200	Макароны отварные с растительным маслом	150	
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180		Чай со смородиной .	200	Хлеб пшеничный.	40	
	Чай с сахаром .	180			Хлеб пшеничный..	30						
				Хлеб ржаной	40							
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Булочка "Домашняя".	50	Филе куриное отварное.	50		
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Колобки куриные.	60		Чай с сахаром	200	Рагу из овощей	130	
	Чай с сахаром .	180			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зелёный горошек консервированный	150			Напиток из вишни	200	Хлеб пшеничный.	40
					Напиток из шиповника.	180						
				Хлеб пшеничный..	30							
				Хлеб ржаной	40							
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	Хлебцы (без глютена)	10	Оладьи из печени..	50		
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200			Плов из птицы с кукурузой консервированной	200		Напиток из лимонов.	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	
	Чай с сахаром .	180			Напиток клюквенный школьный	180			Кисель из натурального сока.	200	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный..	40						
				Хлеб ржаной .	30							
Неделя 2 день 10	Яйцо отварное	40	Сок фруктовый..	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Гуляш из филе птицы .	70		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Биточки "Детские" с соусом томатным	70		Напиток из апельсинов.	200	Макароны отварные с растительным маслом	150	
	Чай со смородиной.	180			Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого	145			Чай с яблоками и сахаром.	180/6	Хлеб пшеничный .	45
	Хлеб пшеничный..	30			Компот из изюма	180						
				Хлеб пшеничный	20							
				Хлеб ржаной.	20							

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ День: понедельник Сезон: Весна-Лето
Неделя 1 день 1 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
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														
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
291,43	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	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		210	0,77	0,12	15,51	66,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Ужин														
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
312,38	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зелёным горошком	150	2,75	4,3	13,06	101,94	0,14	6,44			19,13	68,02	26,32	1
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	16,66	6,11	69,81	400,91	0,24	7,85	7,32		74,28	220,89	65,56	2,22
Итого за день			48,3	33,47	259,83	1541,74	0,67	20,84	156,14		309,78	690,74	221,2	10,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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
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
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		410	8,52	12,15	73,46	437,27	29,47	10,69	296		44,95	70,57	25,11	1,93
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														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	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		712	19,17	19,43	92,27	620,63	0,39	15,95	20,82		118,12	305,91	103,48	5,65
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		210	0,75	0,12	22,82	95,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Ужин														
314,47	Каша гречневая вязкая с овощами	180	4,92	5,53	22,66	160,09	0,1	1,8			24,97	125,19	84,44	2,65
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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 Ужин		480	8,03	6,6	58,58	325,85	0,23	7,71	0,02		66,52	200,21	107,82	5,38
Итого за день			36,77	38,5	263,43	1547,61	30,11	37,78	316,84		260,51	589,74	248,87	13,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
392,19	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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		400	11,35	9,66	49,23	329,25	0,27	0,03	100		97,55	217,76	52,35	3,33
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														
57,22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,47	1,89	9,46	60,75	0,04	9,09	0,05		41,75	42,49	22,22	0,94
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
199,04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15
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		642	25,4	13,56	101,97	631,55	0,53	9,76	17,19		164,58	352,94	121,14	8,64
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
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	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		456	17,01	12,77	65,58	445,33	0,15	1,8	14,66		43,83	200,58	53,63	1,82
Итого за день			57,81	38,36	278,58	1690,86	1,03	15,65	138,15		343,56	806,35	239,82	14,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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
314,5	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	4,4	6,45	28,75	190,65	0,09				46,11	151,63	23,82	0,82
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72
Завтрак 2														
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														
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
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
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
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		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
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	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
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 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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		445	21,86	7,04	49,68	349,52	0,12	26,84	47,88		115,5	157,3	82,37	2,71
Итого за день			53,45	46,59	257,9	1665,16	0,74	63	93,65		363,81	749,35	246,62	11,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 5

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
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
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		436	5,76	9,55	65,38	370,51	0,13	0,72	20		38,59	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														
67,18	Щи из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,34	2,07	7,63	51,16	0,04	14,86	0,02		39,09	35,14	18,91	0,61
579,04	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
313,4	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
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		682	19,34	14,98	111,42	654,55	0,25	16,2	7,84		131,46	322,72	85,18	5,04
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
Итого за Полдник		190	0,74	0,12	21,29	89,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	10,19	10,56	69,97	415,72	76,6	3,53	460		62,57	82,62	27,71	1,87
Итого за день			36,33	35,41	284,36	1598,48	77	23,74	487,84		262,46	512,96	159,58	9,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

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
185,16	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	6,18	10,63	59,48	358,31	0,16	0,13	20		48,06	126,11	49,95	2,04
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														
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
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
305,13	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		701	21,62	18,04	94,09	624,82	0,5	11,36	21,03		114,41	359,83	153,75	7,54
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
392,21	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		219	0,85	0,13	15,78	67,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
415,04	Ёжики Морские из рыбы с соусом	80	4,98	4,04	5,03	76,4	0,03	0,39	10,06		16,1	62,45	15,59	0,39
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
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		470	11,42	9,5	75,59	433,58	0,2	6,99	10,06		69,49	166,86	52,71	1,97
Итого за день			40,37	38,5	261,24	1552,9	0,88	24,11	51,09		266,6	669,5	269,98	12,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

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
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
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	9,1	9,35	57,7	351,35	0,09	0,13	120		82,28	139,82	30,2	2,29
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														
576,03	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
302,27	Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом.	200	8,85	5,78	17,08	155,74	0,1	8,8	16,44		36,82	104,99	35,34	1,5
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
756,02	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		651	17,4	9,39	86,78	501,24	0,37	16,47	16,84		137,01	301,65	97,42	6,09
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		210	0,75	0,12	22,82	95,66		1,43			10,92	1,05	3,46	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
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	10,23	10,57	71,61	422,53	76,6	12,93	460		64,59	83,92	29,13	1,92
Итого за день			37,88	29,83	248,71	1415,18	77,09	37,96	596,84		310,8	537,44	169,21	12,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

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
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
392,19	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		380	6,96	10,13	56,25	343,44	0,16	0,13	20		36,94	133,36	82,06	3,35
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
599,13	Колобки куриные.	60	7,16	8,65	6,15	131,09	0,04	0,83	15,21		12	44,86	10,07	0,68
464,09	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зелёный горошек консервированный	150	4,28	4,96	22,47	150,73	0,09	2			21,84	87,53	31,9	1,04
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
756,02	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	19,32	17,45	97,18	622,15	0,42	13,52	15,61		112,85	326,39	106,69	5,92
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	3,78	6,75	38,48	229,79	0,06	0,03	2,38		19,83	37,34	9,65	0,78
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		420	20,96	7,62	54,45	373,5	0,14	15,08	47,86		78,18	155,14	82,81	2,37
Итого за день			51,92	42,15	254,46	1606,68	0,82	88,76	85,85		281,8	675,23	294,21	12,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

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
392,19	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	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01
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														
57,3	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	2,93	2,03	11,27	75,07	0,04	8,09	0,05		32,32	41,56	19,92	0,93
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
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		651	19,98	20,14	102,4	670,82	0,21	12,3	16,73		92,74	269,46	83,51	3,83
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
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		210	0,79	0,11	22,76	95,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
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
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
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	15,8	13,65	73,45	479,29	0,37	5,33	4100		66,65	322,19	102,31	6,66
Итого за день			42,57	43,29	283,53	1693,79	0,69	23,6	136,73		233,5	674,8	220,57	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню с исключением БКМ

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

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														
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		400	9,53	5,71	48,69	284,28	0,16	8,49	100		93,46	183,17	39,96	2,8
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
579,04	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
199,23	Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого	145	13,48	5,53	28,34	217,05	0,29	1,5			67,11	139,53	56,23	4,27
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		636	27,64	15,48	95,57	639,87	0,5	8,94	7,62		137,53	304,58	112,75	7,8
Полдник														
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
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	2,41	4,52	45,04	230,48	0,04	2,7	20		24,69	27,8	11,53	1,06
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
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
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		451	19,77	9,52	71,82	452,04	0,14	3,13	34,18		57,68	121,93	52,53	2,34
Итого за день			59,65	35,43	277,42	1674,87	0,86	25,26	161,8		333,36	649,48	225,77	14,4