

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
г. Самара
Т. Н. Аврискина



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Школа 176»
Е.Н. Девятова

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МИХИЕНКО Д.Р. (код № 117)

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Исключить: БКМ, яйцо

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителем
Михиенко Д.Р.
« 9 » *август* 2024 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М.П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации МР 2.4.01162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр)	
	30/20	150	100	200/1	200	180	30	40
Неделя 1 День 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока и яиц)	80
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным. Чай (с сахаром)	200/11			Плов из птицы с опущом консервированным. Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной..	200 180 30 30	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный.. Пряники	150 180 30 40
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Капуста припущенная с маслом растительным	150
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным. Чай (с сахаром).	200 180/10			Биточки куриные без молока Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной..	50 130/30 180 30 30	Напиток клюквенный школьный. Хлеб пшеничный Печенье "Ночка" Яблоки свежие нарезка.	180 20 50 100
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами и томатом	80
	Икра кабачковая. Каша гречневая вязкая с маслом растительным. Чай с яблоками и с сахаром	50 150 200/9/7			Тефтели из говядины в томатном соусе без масла сливочного Пюре гороховое с маслом растительным. Напиток из лимонов свежих Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной..	80 130 180 30 30	Рис отварной с подсолнечным маслом. Кисель из натурального сока Хлеб пшеничный.. Яблоки свежие нарезка.	150 200 30 100
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	Филе куриное отварное..	30
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным Чай (с сахаром).	200 180/10			Биточки куриные без молока Каша гречневая вязкая с маслом растительным Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной..	50 130 180 30 30	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным Напиток из вишни Хлеб пшеничный.. Яблоки свежие нарезка.	130 180 30 100
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Плов фруктовый с растительным маслом	120
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным Чай (с сахаром).	200 180/10			Котлеты из говядины с луком без молока Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом Напиток из апельсинов.. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной..	50 150 180 30 30	Чай со смородиной Хлеб пшеничный.. Яблоки свежие нарезка.	200 30 100

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Шницель из птицы.. Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Напиток клюквенный школьный. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	Рыба припущенная (без масла)	50
	Рис отварной с подсолнечным маслом	120		Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром).	180/10		Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Суп полевой на бульоне с укропом Птица тушеная с овощами.. Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	Хлеб пшеничный..	30
	Салат из моркови с сахаром.	40		Яблоки свежие нарезка.	100
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150		Икра кабачковая.	50
	Чай (с сахаром).	180/10		Макаронные отварные с растительным маслом	150
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Суп картофельный с зеленью. Колобки куриные . Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	Чай со смородиной	200
	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и икрой кабачковой.	180		Хлеб пшеничный..	30
	Чай (с сахаром).	180/10		Яблоки свежие нарезка.	100
				Филе куриное отварное..	30
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Борщ из свежей капусты с картофелем. Плов из птицы с огурцом консервированным.. Напиток клюквенный школьный Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	Пюре гороховое с маслом растительным	130
	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200		Напиток из апельсина.	200
	Чай (с сахаром).	180/10		Хлеб пшеничный..	30
				Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Рассольник Ленинградский с укропом Тефтели из говядины без муки Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Компот из изюма Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	Оладьи из печени с соусом томатным.	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200		Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай со смородиной	200		Кисель из натурального сока	200
				Хлеб пшеничный..	30
				Яблоки свежие.	100
				Гуляш из филе курицы.	70
				Вермишель отварная с маслом растительным	150
				Напиток из вишни.	180
				Хлеб пшеничный..	30
				Яблоки свежие нарезка.	100

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

День 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63							
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																					
		411	6,97	10,13	60,14	359,04	0,16	0,13	20		37,2	133,61	82,19	3,38							
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	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	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	19,9	14,47	104,93	629,56	0,32	10,83	28,92		129,33	333,01	121,64	5,58							
Уплотненный полдник																					
256,19	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока и яиц)	80	7,04	2,15	5,1	67,91	0,05	0,66	5,68		23,48	97,47	25,14	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							
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4															
Итого за Уплотненный полдник																					
		480	14,86	10,36	92,24	521,65	0,29	5,78	5,68		66,71	226,29	66,06	2,72							
Итого за день																					
		42,03	35,16	273,61	1578,45	0,79	18,74	54,6			253,24	704,91	278,89	12,08							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом...	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63							
185,17	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							
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							
464,06	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной	130/30	4,13	5,1	23,93	158,14	0,08	3,15			29,41	88,66	34,6	1,33							
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	56,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
	Итого за Обед	651	21,67	10,19	87,13	527,2	0,35	12,37	28,7		110,31	293,36	119,99	5,5							
Уплотненный полдник																					
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							
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09							
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22							
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57							
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	500	8,38	20,84	75,18	521,87	0,15	83,44	6		122,32	111,85	48,46	4,11							
	Итого за День		36,05	40,42	250,02	1508,42	0,61	97,94	54,7		292,364	486,25	199,79	12,03							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

День 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом...	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63								
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								
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								
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	7,93	14,6	62,58	412,87	76,66	4,33	480	58,9	152,38	90,15	3,83								
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								
287,14	Тефтели из говядины в томатном соусе без масла сливочного	80	5,78	6,15	7,22	107,35	0,03	0,84	0,04	8,53	59,97	9,87	0,98								
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								
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								
817,01	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	651	25,23	13,94	99,37	623,87	0,51	13,27	0,39	154,49	347	117,06	8,45								
Уплотненный полдник																					
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								
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								
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1								
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7		16	11	9	2,2								
	Итого за Уплотненный полдник	560	16,61	12,97	103,14	595,74	0,26	9,38	14,66	83,86	262,84	74,32	4,64								
	Итого за день		50,07	41,71	281,39	1700,68	77,45	28,98	495,05	317,25	774,22	290,53	17,32								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

Сезон: Осень-Зима

День: четверг

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63							
185,27	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200	4,51	1,31	31,01	163,87	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	368,23	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							
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							
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	636	23,83	10,97	87,35	542,97	0,41	8,1	34,22		128,09	347,06	160,48	7,07							
Уплотненный полдник																					
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							
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							
635,01	Напиток из вишни	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
368	Яблоко свежие нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	470	14,25	5,96	59,64	349,21	0,28	14,92	28,7		72,28	177,86	78,01	4,77							
	Итого за день		45,11	22,8	230,64	1308,1	0,88	43,15	82,92		252,77	649,05	285,6	14,01							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	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							
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73							
392	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	5,75	9,53	67,59	379,13	0,13	0,13	20		38,55	94,5	34,42	1,64							
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	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,36	3,99	7,95	73,15	0,05	14,55	0,02		37,82	37,67	18,96	0,64							
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							
313,17	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							
387	Напиток из апельсина..	180	0,08	0,02	22,28	89,62		5,4			12,38	2,07	3,1	0,09							
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	640	18,05	17,07	101,57	632,12	0,28	20,45	2,22		117,83	378,08	80,1	5,08							
Уплотненный полдник																					
906,0	Плов фруктовый с растительным маслом	120	4,71	8,14	41,79	259,26	0,09	0,89			32,84	58,51	21,8	1,15							
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	450	7,98	9,42	79,24	433,67	0,23	17,32			81,9	138,53	49,71	4,79							
	Итого за день		32,08	36,22	264,7	1513,12	0,66	39,9	22,22		258,28	623,11	173,23	11,91							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

Сезон: Осень-Зима

День 6

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	5	6	7		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							
315,01	Рис отварной с подсолнечным маслом	120	2,9	4,92	25,29	157,04	0,02				4,32	48,57	17,33	0,43							
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	360	5,33	9,44	63,78	361,4	0,06	0,13	20		24,97	73,84	25,99	1,34							
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							
660	Шницель из птицы..	60	9,65	6,74	8,65	133,86	0,06	0,54	23,09		27,28	59,63	12,46	0,82							
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							
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	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	641	27,29	16,1	107,3	683,3	0,47	6,87	23,39		99,58	358,72	168,26	7,63							
Уплотненный полдник																					
227,02	Рыба припущенная (без масла)	50	11	3	0,15	71,6	0,05	0,16	6,1		18,81	93,18	22,34	0,4							
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 из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
368	Яблоко свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	510	16,49	8,43	69,24	418,8	0,31	15,2	30,1		89,96	238,62	75,44	4,73							
	Итого за день		49,45	34,11	250,09	1505,2	0,85	22,3	73,49		225,18	672,88	272,39	14,02							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

Сезон: Осень-Зима

День: вторник

День 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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							
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27							
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28							
	Итого за Завтрак	430	4,52	4,79	64,76	320,23	0,08	1,09	20		42,36	80,08	35,53	1,45							
Завтрак 2																					
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05							
	Итого за Завтрак 2	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05							
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							
302,13	Птица тушеная с овощами.	200	20,52	14,47	17,37	281,79	0,13	9,81	52,77		53,85	168,74	42,38	2,17							
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	28,38	17,9	82,59	604,99	0,38	17,48	53,07		150,54	349,6	99,76	6,37							
Уплотненный полдник																					
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35							
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							
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	530	9,71	10,69	75,41	436,7	76,7	19,93	460		92,59	133,92	46,53	4,78							
	Итого за день		42,65	33,38	230,39	1392,65	77,16	40,42	533,07		292,77	564,66	183,54	12,65							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

День 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	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								
314,25	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и икрой кабачковой.	180	4,49	7,7	27,44	197,02	34	2,1	276	27,85	42,85	11,55	0,81								
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			420	6,92	12,22	65,93	401,38	34,04	2,23	296	48,5	68,12	20,21	1,72							
Завтрак 2																					
664	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	10,66	43,36		21		8,76	3,47	4,3	0,17								
Итого за Завтрак 2			100	0,09	0,04	10,66	43,36		21		8,76	3,47	4,3	0,17							
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	Колобли куриные	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14	8	29,9	6,71	0,45								
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								
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	16,28	13,86	96,17	574,55	0,34	13,24	10,44	110,84	350,17	88,02	5,15							
Уплотненный полдник																					
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								
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								
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6		13,75	2,3	3,44	0,1								
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1								
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7		16	11	9	2,2								
Итого за Уплотненный полдник			490	25,35	6,41	79,98	479,02	0,44	13,78	28,7	119,09	250,7	107,03	8,03							
Итого за день				48,64	32,53	252,74	1498,31	34,82	50,25	335,14	287,19	672,46	219,56	15,07							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

День 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	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							
916,04	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12							
392	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																					
57,11	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							
291,28	Плов из птицы с овощом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36							
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	20,92	14,69	98,47	609,47	0,2	12,15	28,97		84,69	269,14	107,19	3,97							
Уплотненный полдник																					
287,19	Оладьи из печени с соусом томатным.	70	6,6	4,52	4,16	83,72	0,11	13,58	280,04		7,39	114,4	8,28	2,66							
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							
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
368	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2							
	Итого за Уплотненный полдник	530	12,08	10,02	85,26	479,55	0,37	26,22	280,04		80,24	260,61	60,11	7,12							
	Итого за день		40,33	34,95	270,11	1555,98	0,8	40,5	329,01		226,67	660,83	219,99	13,52							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)

Сезон: Осень-Зима

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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 Завтрак		450	4,59	9,23	65,42	363,11	0,06	9,53	20		36,81	72,93	27,26	1,32
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
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
287,15	Тефтели из говядины без муки	40	4,3	5,13	3,34	76,73	0,02	0,8			5,54	47,24	6,99	0,75
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		611	19,37	14,09	106,12	628,78	0,45	7,86	0,3		97,66	397,3	170,88	7,92
Уплотненный полдник														
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		530	20,36	9,21	84,38	501,86	0,24	12,15	39,71		81,87	177,11	75,95	4,98
Итого за день			44,92	32,93	288,52	1630,15	0,79	33,54	60,01		256,34	671,34	292,09	15,02