

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района г.о. Самара

Документ № _____

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «

Рассмотрено Д.С.

« _____ » 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВИНОГРАДОВОЙ В.В.

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, ГАСТРОИНТЕСТИЛЬНАЯ ФОРМА ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ БКМ.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: молоко, кисломолочные продукты.

Согласовано с родителями

« _____ » 2025 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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню БКМ полннный д

День: понедельник

Сезон: Осень Зима

Неделя: 1 день 1

Неделя: 1

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		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	Булочка с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,26	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
314,18	Каша гречневая в заливке 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														
664,02	Напиток из черной 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														
82,28	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
291,26	Плов из птицы с тушеном 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	80,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	41,6	0,04		0,2		7	31,6	8,4	0,78
Итого за Обед		631	20,6	14,41	97,51	609,76	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
Уплотненный полдник														
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	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
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
966,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
Итого за Уплотненный полдник		465	20,53	16,75	111,97	680,79	0,24	5,91	18,3		57,01	174,31	46,86	1,92
Итого за день			53,26	45,93	276,97	1741,41	0,74	37,83	167,12	0,00	272,60	708,15	257,46	11,75

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный /День: среда

Неделя 1 день 3

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ реп.	Примеч. пицц. 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																
314.19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4.53	5.61	20.55		150.24	0.12				16.37	108.08	73.4	2.45	
392	Чай (с сахаром)	180/10	0.06	0.02	10		40.42		0.03			10.35	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		360	6.43	6.19	42.55		251.13	0.14	0.03			31.32	123.56	79.56	2.95	
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	1.45	2.04	11.33		69.48	0.04	9.09	0.05		41.75	42.49	72.72	0.94	
2.955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5.55	5.9	8.22		108.18	0.02	0.87	16.84		6.8	43.58	7.25	0.71	
198.05	Пюре картофельное с маслом подсолнечным	150	16.39	5.37	33.55		248.09	0.35				76.55	161.82	66.74	5.12	
664.10	Напиток фруктовый	180	0.19	0.08	14.85		60.9	0.01	38			18.85	6.24	7.78	0.29	
817.03	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.13	24		120.93	0.04				8	26	5.6	0.44	
755	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		572	29.21	14.82	108.05		674.48	0.51	47.76	17.19		162.45	327.53	124	8.67	
Уплотненный полдник																
247.04	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	8.63	6.58	2.7		106.42	0.09	1.18	14.88		19.39	111.71	22.85	0.49	
315.02	Рис отварной с подсолнечным маслом	150	3.63	5.02	31.67		186.16	0.02				5.45	60.73	21.87	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	
458	Нагущенка с повидлом	50	3.62	2.22	36.77		181.54	0.07	0.12	6.3		12.47	31.26	8.59	0.72	
Итого за Уплотненный полдник		514	20.63	14.88	103.15		630.07	0.22	1.9	20.96		56.33	231.84	80.22	2.54	
Итого за день			56.61	36.14	251.52		1597.38	0.88	49.81	38.15	0.03	260.77	684.63	266.17	14.43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный Деня: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1 день 4

№ реп	Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	183,94	0,04	0,1	20			9,7	22,8	5,3	0,63	
2 816 02	Каша пшенная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,8	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	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	5	22,20	0,02	5,78	0,02			8,00	5,50	4,50	1,10	
Итого за Завтрак		490	7,23	10,24	74,96	420,96	0,23	5,91	20			49,74	124,58	48,19	3,13	
Завтрак 2																
664 07	Пантоток Фруктовый	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																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,73	2,54	4,31	43,02	0,01	12,15				22,58	14,74	8,24	0,29	
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 под-домашнему из цыплат	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34			25,12	137,87	36,96	1,73	
378 14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	16,98	80,5	0,02	0,72				37,33	26,28	20,73	0,61	
817 03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
755	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		716	22,7	21,16	91,22	654,49	0,35	23,74	23,16			130,45	332,65	112,72	5,13	
Уплотненный полдник																
288 09	Филе куриное отварное	50	14,68	0,8	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	4,58	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	
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		491	25,67	16,26	80,32	560,7	0,34	1,33	50,31			68,62	275,56	140,57	5,10	
Итого за день			55,7	48,7	254,7	1669,6	0,9	52,0	92,5	0,3	0,3	265,6	736,3	305,8	13,5	

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный / День: пятница

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

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			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	200	3,32	5,01	29,1		174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73	
	маслом растительным								0,03			10,95	2,47	3,36	0,28	
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10		40,42					38,55	94,50	34,42	1,64	
	Итого за Завтрак	440	5,75	9,53	67,59		379,13	0,13	0,13	20						
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																
63.1	Щи из свежей капусты с	200/1	1,39	4	8,02		73,84	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,86	0,65	
	картофелем и укропом															
277.11	Гуляш из филе птицы	70	13,18	2,77	2,27		86,73	0,03	2,51	34,18		14,55	54,64	31,6	0,7	
313.17	Каша перловая рассыпчатая с	150	4,36	4,93	31,48		187,81	0,04				26,65	152,79	20,18	0,88	
	подсолнечным маслом															
375.22	Компот из яблок	180	0,39	0,02	24,89		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	2,84	0,48	18,56		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	
Уплотненный полдник																
1.579.06	Биточки "Летние" (для диет)	40	7,14	6,93	7,3		120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11	
2.9.11	Макароны отварные с	150	5,48	4,96	34,11		203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79	
	растительным маслом								0,62			11,02	2,64	3,51	0,35	
627.01	Чай с яблоками и сахаром	180/185	0,07	0,04	6,59		35	0,04				8	26	5,6	0,44	
617.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04								
2.904.01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5		34									
	Итого за Уплотненный полдник	434	17,08	13,15	81,50		513,10	0,14	1,00	7		57,84	101,25	33,0	2,69	
	Итого за день		47,8	40,4	279,8		1653,8	0,6	18,7	35,3	0,0	243,8	548,8	162,8	9,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный / День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

Неделя 2 день 7

№ ре- с- п- т	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	45	0,56	0,04	5,17	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	4,75	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 пюре 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 соусом (без соуса)	200	8,63	4,74	15,4	138,78	0,1	10,16	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	120,83	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	17,62	16,8			122,84	262,7	87,55	5,37
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
383	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
596,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,66									
Итого за Уплотненный полдник		487	14,40	19,44	110,50	674,60	76,6	6,33	460			64,41	83,66	28,12	1,87
Итого за день			37,39	33,68	284,33	1584,50	77,00	27,36	496,80	0,00		251,07	441,20	162,08	9,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо) полный; День: среда

Неделя: 2 день 8

Сезон: Осень-Зима

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	Г		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	153,94	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	
342	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28	
Итого за Завтрак		390	6,96	10,13	59,04	354,6	0,16	0,13	20			37,02	133,36	82,06	3,36	
Завтрак 2																
368	Хлопья 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																
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					18,05	76,01	28,02	0,91	
884,10	Напиток фруктовый	180	0,19	0,08	14,85	60,9	0,01	38				18,85	6,24	7,78	0,29	
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	15,6	14,54	102,66	510,44	0,35	14,66	10,54			87,14	261,81	90,98	5,18	
Уплотненный полдник																
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	Рягу из обоей	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	
463	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,84	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		485	24,95	15,62	80,67	563,06	0,22	12,11	50,36			82,0	186,20	85,25	3,03	
Итого за день			49,11	40,79	252,37	1572,50	0,76	33,90	80,90	0,00	222,19	592,37	267,29	13,77		

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный/День: четверг

Неделя 2 день 9

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: 3 лет									
Рацион: индивидуальное меню (сбалансированное)															Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			(г)						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
Б	Ж	У	Б	Ж	У	8	9	10									11	12	13	14	15			
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										
2 916,02	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										
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,07		8	5,5	4,5	1,1										
Итого за Завтрак															49,74					124,58				
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															10,67					1,7				
Обед																								
57,73	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	1,42	2,03	11,27	59,03	0,04	8,09	0,05		39,52	41,56	21,52	0,93										
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	154,73	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															93,7					270,14				
Уплотненный полдник																								
282,03	Оладьи из печени	50	8,32	7,07	2,33	106,73	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										
646,09	Напиток из лимона	200	0,06	0,01	15,26	61,49		3,94			14,46	2,11	3,41	0,1										
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	12	1,1										
1 010	Булочка "Брусничная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55										
Итого за Уплотненный полдник															68,42					349,55				
Итого за день															222,5					746,0				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный/День: пятница

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	F	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	9,3	0,63		
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	7,11	4,7	27,28		159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35		
1 533,02	Чай со смородиной	180	0,1	0,03	8,69		35,43		8,49			11,75	3,62	4,47	0,31		
Итого за Завтрак		430	4,58	9,23	64,46		359,23	0,06	8,59	20		35,5	72,53	26,77	1,29		
Завтрак 2																	
398,01	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	7,2	16,26		98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85		
1 579,06	Витонки "Детские" (для диет)	40	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 рассычатая с маслом растительным	130	6,5	5,59	29,43		194,03	0,16				17,99	154,42	104,27	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		65,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		611	22,21	15,89	110,08		672,18	0,47	7,44	7,72		107,91	387,27	176,64	8,28		
Уплотненный полдник																	
73	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85		59,25	76,5	3,5	450		20,5	18,5	7,5	0,35		
2 811	Макаронные изделия с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11		203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32		61,66		1,43			10,92	1,05	3,45	0,1		
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24		120,83	0,04				8	26	5,6	0,44		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49		163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	9,3	0,63		
Итого за Уплотненный полдник		490	12,54	15,1	105,77		608,8	76,64	5,03	480,00		72,15	103,75	32,98	2,31		
Итого за день			39,53	40,38	298,61		1,08,43	77,19	23,06	507,72	0,00	236,56	575,55	245,39	12,28		