

УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ОО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района г.о. Самара

Должностное лицо: А.Ю. Авришкин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Ремесленные дворы»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ НАЗАРОВА М.М.

ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: белок коровьего молока

Согласовано с родителями

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Зимечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М.П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации 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

№ рецеп	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							
<b>Завтрак</b>																					
2	Булерброд 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	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,66	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							
382	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,04</b>	<b>14,73</b>	<b>59,32</b>	<b>417,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>120</b>		<b>87,24</b>	<b>213,16</b>	<b>80,74</b>	<b>4,46</b>							
<b>Завтрак 2</b>																					
664.02	Напиток из черной смородины	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16							
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>8,17</b>	<b>33,4</b>		<b>21</b>			<b>8,82</b>	<b>3,47</b>	<b>4,33</b>	<b>0,16</b>							
<b>Обед</b>																					
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							
231.28	Плов из птицы с грибами консервированным	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36							
375.13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,88	68,12		0,36			46,63	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							
755.01	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
<b>Итого за Обед</b>		<b>631</b>	<b>20,6</b>	<b>14,41</b>	<b>97,51</b>	<b>609,78</b>	<b>0,31</b>	<b>10,83</b>	<b>28,82</b>		<b>119,53</b>	<b>317,21</b>	<b>115,54</b>	<b>5,19</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																					
245	Рыба протушенная 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	92,89	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,86							
362	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							
996.01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225															
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>20,53</b>	<b>16,75</b>	<b>111,97</b>	<b>680,79</b>	<b>0,24</b>	<b>5,91</b>	<b>18,3</b>		<b>57,01</b>	<b>174,31</b>	<b>46,85</b>	<b>1,92</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>53,26</b>	<b>45,93</b>	<b>276,97</b>	<b>1741,41</b>	<b>0,74</b>	<b>37,87</b>	<b>167,12</b>	<b>0,00</b>	<b>272,60</b>	<b>708,15</b>	<b>257,48</b>	<b>11,75</b>							

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б Ж У								В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe						
			Б	Ж	У	6	4	5	6										8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Неделя 1 день 2</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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										
1.533.02	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										
		430	3,57	4,90	46,51	244,42	0,07	14,27	0,02		36,83	52,89	27,60	2,52										
<b>Итого за Завтрак</b>																								
<b>Завтрак 2</b>																								
399.01	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4										
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4										
<b>Итого за Завтрак 2</b>																								
<b>Обед</b>																								
99.18	Суп овощной на бульоне с укропом	200	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,46	17,98	0,66										
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	24,89	186,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05										
387.06	Напиток из апельсина	180	0,04	0,02	14,8	59,94	2,34				13,49	4,5	5,61	0,38										
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	16	80,7	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										
		661	17,55	16,36	87,16	566,54	0,38	11,69	20,82		99,18	285,27	93,14	4,98										
<b>Итого за Обед</b>																								
<b>Уплотненный полдник</b>																								
288.09	Фала 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	5,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	7,76		73,5	44,15	15,36	0,98										
393.04	Чай с лимонным сахаром	200	1,19	0,14	0,32	11,27	45,82	3,63			14,55	4,45	4,45	0,33										
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,66	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44										
665	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98										
		540	28,24	14,54	102,01	652,03	29,7	7,03	343,81		67,96	174,98	75,02	3,52										
			49,66	36,02	251,98	1531,19	30,12	34,99	364,65	0,00	225,97	525,14	199,78	11,42										
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																								
<b>Итого за день</b>																								

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Осень/Зима

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	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Неделя 1 день 3</b>																					
<b>Итого за Завтрак</b>																					
314.18	Каши 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						
817.04	Хлеб пшеничный	20	1.84	0.56	12	60.47	0.02				4	13	2.8	0.22							
		360	6.43	6.19	42.55	251.13	0.14	0.03			31.32	123.56	79.56	2.95							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
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						
		100	0.34	0.14	9.77	41.7	0.01	0.1				10.67	1.7	2.7	0.32						
<b>Итого за Завтрак 2</b>																					
<b>Обед</b>																					
57.22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/111	1.45	2.04	11.33	68.48	0.04	9.09	0.05			41.75	42.49	22.22	0.94						
2.955	Тертые мясные, соус томатный	70	5.55	5.9	8.22	108.18	0.02	0.67	15.84			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	88.74	5.12						
664.10	Напиток фруктовый	180	0.19	0.08	14.85	60.9	0.01	38				16.85	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	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	14.1	66.9	0.05		0.3		10.5	47.4	14.1	1.17							
		672	29.21	14.82	106.05	674.48	0.51	47.76	17.19			162.45	327.53	124	8.67						
<b>Итого за Обед</b>																					
<b>Уютный полдник</b>																					
247.04	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	5.63	6.68	2.17	106.42	0.09	1.16	14.66			19.38	111.21	22.85	0.49						
315.02	Рис отварной с подсолнечным маслом	150	3.63	5.02	31.62	185.18	0.02					5.45	60.73	21.67	0.54						
627.01	Чай с яблоками и сахаром	180.8/8	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							
456	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						
		514	20.63	14.99	103.15	630.07	0.77	1.9	20.96			56.33	231.84	60.22	2.54						
<b>Итого за Уютный полдник</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
			56.61	36.14	281.67	1697.38	0.88	49.81	38.15	0.00	260.77	684.53	265.17	14.48							

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение В СанПиН 2.3/2.4.3590.20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рек	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
<b>Завтрак</b>														
2	Бутерброд с говядином	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
2 3/16.02	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	0,26
336	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	5	22,20	0,02	5,78	0,02		8,00	5,50	4,50	1,10
<b>Итого за завтрак</b>			7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20		49,74	124,58	48,19	3,13
<b>Завтрак 2</b>														
664,07	Паниток фруктовый	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за завтрак 2</b>			0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
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 по-домашнему из цыплят	200	10,06	13,88	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
376,14	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	3,66	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
<b>Итого за Обед</b>			22,7	21,16	91,22	654,49	0,35	23,74	23,16		130,45	332,65	112,72	5,13
<b>Уплотненный полдник</b>														
283,09	Фиге курино 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
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,05		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			49,1	25,67	80,32	560,7	0,34	1,33	50,31		66,62	275,56	140,57	5,10
<b>Итого за день</b>			69,7	46,7	254,7	1869,6	0,9	52,0	93,6	0,0	255,6	738,3	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  
 Неделя 1 день 5

Сезон: Осень-Зима  
 Возраст: 3-7 лет

№ рецеп	Примен. 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				
<b>Завтрак</b>																		
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,84	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	0,08				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				
		440	5,75	9,53	67,59	379,13	0,13	0,13	20		38,55	94,50	34,42	1,54				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
<b>Завтрак 2</b>																		
399,01	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4				
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
<b>Обед</b>																		
671	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/11	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	0,55				
277,11	Гуляш из фарша птицы	70	13,18	2,77	2,27	85,73	0,03	2,51	34,18		14,56	54,84	31,6	0,7				
313,17	Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	4,36	4,93	31,48	167,61	0,04				26,66	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	0,03		0,4		14	63,2	18,8	1,56				
		661	19,62	17,49	114,37	693,41	0,27	15,53	7,84		127,42	341,02	86,38	5,21				
<b>Итого за Обед</b>																		
<b>Уплотненный полдник</b>																		
1.575,06	Биточки "Детские (для детей)	40	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11				
2.911	Макаронные отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	14,12	0,79				
627,01	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6	0,02	0,04	8,59	35	0,62				11,02	2,54	3,51	0,35				
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44				
2.904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34												
		434	17,08	13,18	81,50	513,10	0,14	1,00	7		57,84	101,25	33,0	2,69				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																		
<b>Итого за день</b>																		
		42,8	40,4	279,8	1653,6	0,6	18,7	35,3	0,0	243,8	548,6	162,8	9,9					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо)полный День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 6

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ рец	Применяемое 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					
<b>Завтрак</b>																			
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					
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12					
185.16	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	155,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14					
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>11,26</b>	<b>15,23</b>	<b>62,55</b>	<b>432,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>120</b>		<b>98,36</b>	<b>205,91</b>	<b>58,63</b>	<b>3,17</b>					
<b>Завтрак 2</b>																			
398.05	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	8,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32					
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>8,77</b>	<b>41,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>			<b>10,67</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,32</b>					
<b>Обед</b>																			
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	26,78	1,63					
305.13	Булочки курные 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	17,61	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12					
646.05	Напиток из лимона свежего	180	0,08	0,01	21,62	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12					
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,8	0,44					
756.02	Хлеб ржано	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	53,2	18,8	1,58					
<b>Итого за Обед</b>		<b>661</b>	<b>21,69</b>	<b>15,97</b>	<b>103,82</b>	<b>645,43</b>	<b>0,43</b>	<b>9,16</b>	<b>20,92</b>		<b>86,17</b>	<b>293,28</b>	<b>128,9</b>	<b>6,48</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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	11,79	92,59	0,11	4,44			13,81	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	5,8	0,44					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>30/20</b>	<b>2,37</b>	<b>4,5</b>	<b>28,49</b>	<b>163,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>		<b>9,7</b>	<b>22,8</b>	<b>5,3</b>	<b>0,63</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>470</b>	<b>19,15</b>	<b>12,25</b>	<b>105,86</b>	<b>618,73</b>	<b>0,28</b>	<b>6,01</b>	<b>38,3</b>		<b>66,71</b>	<b>197,11</b>	<b>52,16</b>	<b>2,55</b>					
			<b>52,44</b>	<b>44,59</b>	<b>282,10</b>	<b>1739,17</b>	<b>0,89</b>	<b>15,40</b>	<b>179,22</b>	<b>0,00</b>	<b>261,91</b>	<b>696,00</b>	<b>242,38</b>	<b>7,53</b>					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яцц)полный ,День: вторник

Неделя: 2 день 7

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
2	Булгурод с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,48	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							
	<b>Итого за Завтрак</b>	456	4,59	4,79	66,43	327,19	0,08	1,21	20		43,82	87,84	37,41	1,5							
<b>Завтрак 2</b>																					
399.01	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	56,2	0,02	2			20	12	9	0,4							
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,3	0,2	16,3	56,2	0,02	2			20	12	9	0,4							
<b>Обед</b>																					
576.03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	2,1	2,26	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	10,15	16,4		34,65	105,04	33,87	1,44							
379.13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,96	7,23	1,12							
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	74	120,93	0,04				8	28	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							
	<b>Итого за Обед</b>	661	16,1	8,63	91,1	514,51	0,3	17,82	16,8		122,84	262,7	87,55	5,37							
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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							
2.9.11	Макаронные изделия 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	3,3	0,29							
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	74	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44							
996.02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88															
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	487	14,40	19,44	110,50	674,60	76,6	6,33	460		54,41	83,66	28,12	1,87							
	<b>Итого за день</b>		37,39	33,06	284,33	1564,50	77,00	27,36	496,80	0,00	251,07	441,20	62,08	9,14							



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2 день 9

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Применение 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
<b>Завтрак</b>														
2	Булгурброд 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	5,57	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	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20,02		49,74	124,58	48,19	3,13
<b>Завтрак 2</b>														
388.05	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57.23	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	1,42	2,03	11,27	69,03	0,04	8,09	0,05		39,52	41,56	21,52	0,93
291.43	Плов из птицы с овощами консервированным	200	12,93	11,04	37,5	301,08 *	0,07	2,87	28,82		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	3,66	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
<b>Итого за Обед</b>		650	20,02	14,5	100,66	613,4	0,20	12,25	28,87		93,7	270,14	109,09	4
<b>Уплотненный полдник</b>														
282.03	Оладьи из пшена	50	8,32	7,07	2,33	136,23	0,13	4,13	4,100		7,12	134,2	8,02	2,62
314.19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,63	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	14	1,1
1.010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		480	19,51	17,5	65,73	577,81	0,43	7,98	4,123		66,42	349,55	105,42	3,02
<b>Итого за день</b>			47,3	42,4	271,1	1653,9	0,9	26,2	4,172 *	0,0	222,5	746,0	265,4	14,5

