

УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ЮО «Комитет общественного питания»

Могилёвского района г.о. Самара

А.Ю. Аврискин

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Родничок»

И.В. Савина

«...» 2025 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ САПУКОВА И.Р.

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: молоко, молочные продукты.

Согласовано с родителями

И.В. Савина

«...» 2025 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М.П. Могилёвский 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

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

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

Неделя: 1

№ 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	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
314.19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,53	5,51	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
430	Итого за Завтрак		12,04	14,73	59,32	417,44	0,18	0,13	120			87,24	213,16	90,74	4,48
Зантрак 2															
664.02	Пантот из черной смородины	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21				8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Зантрак 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	2,78	18,35	108,08	0,09	7,6				18,07	52,52	20,16	0,83
291.28	Плов из птицы с супром консервированным	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	26,62			25,83	154,23	64,75	1,36
375.13	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
Уплотненный полдник															
245	Рыба копченая 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
617.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	76	5,6	0,44
995.01	Печенье "К кофе"	45	3,75	6	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	46,85	1,92
Итого за день			53,26	45,93	276,97	1741,41	0,74	137,87	167,12	0,00		272,60	708,15	257,46	11,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1 день 2

№ рек	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														
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
Итого за Завтрак		430	3.57	4.90	46.51	244.42	0.07	14.27	0.02		38.83	52.89	22.60	2.52
Завтрак 2														
338.01	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														
89.18	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	2.3	2.1	8.1	60.78	0.06	8.67			23.35	42.48	17.96	0.66
305.12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	8.23	7.43	7.37	121.26	0.04	0.68	20.52		11.01	38.18	9.12	0.82
484.03	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	0.36
817.01	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.85	18	90.7	0.11				20	65	12	1.1
756	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	14.1	66.9	0.05		0.3		10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед		661	17.55	15.38	87.16	566.54	0.38	11.69	20.82		98.16	285.27	93.14	4.98
Уплотненный полдник														
265.08	Филе куриное отварное	50	14.68	0.9	0.37	68.3	0.03	1.3	47.81		9.69	68.41	43.95	0.78
203.08	Вермишель отварная с маслом	180	6.05	7.62	36.28	237.9	29.43	2.1	276		23.5	44.15	15.39	0.99
393.04	Чай с лимонном сахаром	200/11/9	0.14	0.02	11.27	45.82		3.63			14.65	4.45	4.45	0.33
817.03	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.13	24	120.93	0.04				8	26	5.6	0.44
569	Плюшка "Московская"	50	3.65	4.9	30.09	179.08	0.16		20		12.1	32.0	5.6	0.98
Итого за Уплотненный полдник		540	28.24	14.54	102.01	662.03	29.7	7.03	343.81		67.96	174.98	75.02	3.52
Итого за день			49.66	36.02	251.98	1531.19	30.12	34.99	364.65	0.00	225.97	525.14	199.76	11.42

ООО "Комбинат школьного 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

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	В1	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	20.56	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	3.38	0.28	
817.04	Хлеб пшеничный	20	1.84	0.56	12	50.47	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	200/111	1.45	2.04	11.33	59.48	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	15.39	5.37	33.55	248.09	0.35						76.55	161.82	68.74	5.12	
654.10	Напиток фруктовый	180	0.19	0.08	14.85	60.9	0.01	36					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	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	14.1	86.9	0.05		0.3				10.5	47.4	14.1	1.17	
Итого за Обед		672	29.21	14.82	106.05	574.48	0.51	47.76	17.19				162.45	327.53	124	8.67	
Уплотненный полдник																	
247.04	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	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	31.82	186.18	0.02						5.45	60.73	21.67	0.54	
627.01	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6	0.07	0.04	8.59	35		0.62					11.02	2.64	3.51	0.35	
817.03	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.13	24	120.93	0.04						8	26	5.6	0.44	
458	Варушка с повидлом	50	3.62	2.22	36.77	161.54	0.07	0.12	6.3				12.47	31.26	6.59	0.72	
Итого за Уплотненный полдник		514	20.63	14.93	103.15	530.07	0.22	1.9	20.96				56.33	231.84	60.27	2.54	
Итого за день			56.61	36.14	261.52	1597.38	0.88	49.81	38.15	0.00			260.77	684.63	266.17	14.48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя: 1 день 4

№ реп.	Прим. 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
2 916,02	Каша пшенная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,58	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	Нюсли сасисис	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	74,98	420,96	0,23	5,91	20		49,74	124,58	48,19	3,13
Завтрак 2														
664,07	Напиток 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	8,74	0,29
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбкой и зеленью	15/200/1	5,23	3,18	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		28,92	80,36	27,09	0,89
259,68	Жаркое домашнему из цыплят	200	10,06	13,88	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,95	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	3,68	1,13	74	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	68,9	0,05		0,3		10,5	4,74	14,1	1,17
Итого за Обед		716	22,7	21,16	91,27	654,49	0,35	23,74	23,16		130,45	332,55	112,72	5,13
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
314,19	Каша пшенная 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	205,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,42
Итого за Уплотненный полдник		491	25,67	15,28	80,32	560,7	0,34	1,33	50,31		66,62	275,56	140,57	5,10
Итого за день			55,7	46,7	264,7	1659,6	0,5	52,0	93,5	0,0	255,6	736,3	305,8	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Неделя: 1 день 5

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ ре- ц.	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	
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	0,36	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	94,50	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																
67.1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/71	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02			40,05	38,6	19,66	0,65	
277.11	Гуляш из филе птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2,51	34,18			14,86	54,64	31,6	0,7	
313.17	Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	4,38	4,93	31,48	187,81	0,04					28,65	152,79	20,18	0,88	
376.72	Компот из яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03					22,93	23,22	9,39	0,57	
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,58	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
766.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		681	19,62	17,49	114,37	693,41	0,27	15,53	7,84			177,42	341,02	86,38	5,21	
Уплотненный полдник																
1579.06	Батончики "Детские" (для diets)	40	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42			15,79	37,21	12,75	1,11	
2911	Макаронные изделия с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06					23,03	35,4	11,17	0,79	
627.01	Чай с яблоками и сахаром	180/816	0,07	0,04	8,59	35		0,62				11,02	2,84	3,51	0,35	
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,58	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
2904.01	Хлебцы (без плетения)	10	0,7	0,1	7,5	34										
Итого за Уплотненный полдник		434	17,08	13,16	81,50	513,10	0,14	1,00	7			57,84	101,25	33,0	2,69	
Итого за день			42,8	40,4	279,8	1553,8	0,6	18,7	35,3	0,0		243,8	548,8	162,8	9,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, яйцо/полноценный) День: понедельник

Неделя: 2 день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г			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	
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,26			62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
105.16	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	
352	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		480	11,26	15,23	52,55			432,31	0,19	0,13	120			98,36	205,91	54,53	3,17	
Завтрак 2																		
358.05	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 уксусом	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			118,55 *	0,04	0,68	20,52			11,01	38,19	9,12	0,62	
314.08	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81			130,21	0,1					14,19	93,88	83,61	2,12	
646.05	Напиток из лимонов свежих	160	0,08	0,01	21,82			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	5,6	0,44	
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58			89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		681	21,69	15,97	103,82			645,43	0,41	9,16	20,52			86,17	293,26	128,9	8,49	
Уплотненный полдник																		
245	Рыба припущенная с соусом	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	
362	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55			168,04	0,01	1,7				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	
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	
Итого за Уплотненный полдник		470	18,15	13,25	105,96			519,73	0,28	6,01	38,3			56,71	197,11	52,15	2,55	
Итого за день			52,44	44,59	282,10			1739,17	0,89	15,40	179,22	0,00		261,91	698,00	242,38	12,53	

№ п/п	Примерное меню и наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		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		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	Каши рисовая, жидкая на воде с маслом растительным	150	1,59	0,23	21,72		95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1		44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		456	4,59	4,79	66,43		327,19	0,08	1,21	20		43,82	82,84	37,41	1,5
Завтрак 2															
399,01	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3		68,2	0,02	2			20	12	8	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3		68,2	0,02	2			20	12	8	0,4
Обед															
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/11	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 соевым (без соуса)	200	8,83	4,74	15,4		138,78	0,1	10,15	15,4		34,65	105,04	33,87	1,44
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98		58,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,56		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	18,1	8,63	91,1		514,51	0,3	17,82	16,8		122,84	262,7	87,55	5,37
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	6,49	4,96	34,11		203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21		41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,02	Печенье К кофе	50	4,16	1,88	38,33		249,88								
Итого за Уплотненный полдник		487	14,40	19,44	110,50		674,80	76,6	6,33	450		54,41	83,66	28,12	1,87
Итого за день			37,39	33,06	284,33		1584,50	177,00	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/полноценный, День: среда

Неделя: 2

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)				
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У													
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)	180/10	0,03	0,02	10			40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28	
Итого за Завтрак		390	6,93	10,13	59,04			354,6	0,16	0,13	20			37,02	133,36	82,06	3,36	
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																		
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	Колбасы куриные	40	4,77	5,76	4,09			87,28	0,03	0,55	10,14			8	29,9	6,71	0,45	
464,07	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	3,7	4,87	21,4			144,23	0,1					18,06	76,01	28,02	0,91	
864,10	Напиток фруктовый	180	0,19	0,08	14,85			60,9	0,01	38				18,85	6,24	7,76	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	16,9	14,64	102,86			610,44	0,35	14,66	10,54			87,14	261,81	80,98	5,18	
Уплотненный полдник																		
288,09	Филе куриное отварное	50	14,68	0,8	0,37			66,3	0,03	1,3	47,81			9,69	68,41	43,95	0,78	
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99			111,67	0,06	10,78	0,05			42,96	54,73	25,91	1	
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,03	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	
469	Булочка "домашняя"	50	3,63	7,88	30,3			206,54	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		465	24,95	15,62	80,67			563,06	0,22	12,11	50,36			82,0	185,20	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Неделя: 2

Неделя: 2 день 10

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ рек	Пример 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	
185,26	Кап.а 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	
1533,02	Чай со смородиной	180	0,1	0,03	8,69		35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31	
Итого за Завтрак		430	4,58	9,23	64,46		359,23	0,06	8,59	20		35,5	72,53	26,77	1,29	
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																
78,15	Рассольник Пенноградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26		98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85	
1579,06	Биточки "Детские" (для диет)	40	7,14	8,93	7,3		120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11	
313,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	6,5	5,59	29,43		194,03	0,16				17,95	154,42	104,22	3,48	
375,22	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	
765	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	22,21	15,89	110,08		672,16	0,47	7,44	7,72		107,81	387,27	178,84	8,28	
Уплотненный полдник																
73	Йог.а кабанковая	50	0,95	4,45	3,85		59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35	
2911	Макарон.а отварные 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		61,56		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1	
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,89	1,13	24		120,93	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	5,3	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		39,63	40,38	296,61	1708,43		77,19	23,05	507,72	0,00	235,56	575,55	245,39	12,28		