

УТВЕРЖДАЮ»

Директор

УО «Комбинат общественного питания»

промышленного района г.о. Самара

А.Ю. Аврискин

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Детский сад №10 Самары»

2025 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ БОЙЦОВА Т.М.

ДИАГНОЗ: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ ,ДЕТСКАЯ ФОРМА.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: БКМ,говядину.

Согласовано с родителями

Байцкова Р.И.

«13» апреля 2025г

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, говядина) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1 Недела: 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			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	5,61	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 чёрной 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
291,28	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
756,01	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 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
996,01	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	46,85	1,92
Итого за день			53,26	45,93	276,97	1741,41		0,74	37,87	167,12	0,00	272,60	708,15	257,46	11,75

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, говядина)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1 день 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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	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	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	0,07	14,27	0,02		38,83	52,89	22,60	2,52	
Завтрак 2																
399,01	Сок фруктовый.	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	0,02	2			20	12	9	0,4	
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	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	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66	
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	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 апельсина.	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		661	17,55	16,38	87,16	566,54	0,38	0,38	11,69	20,82		99,18	285,27	93,14	4,98	
Уплотненный полдник																
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	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	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 лимоном, 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	0,04				8	26	5,6	0,44	
669	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98	
Итого за Уплотненный полдник		540	28,24	14,54	102,01	652,03	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, говядина)

Неделя 1 день 3

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1															Возраст: 3-7 лет				
Неделя 1 день 3																			
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			3	4	5	6	7	8	9									10	11
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	108,09	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					
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	22,22	0,94					
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					
199,05	Пюре гороховое 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					
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		672	38,34	9,82	98,20	634,60	0,52	48,39	48,16		165,34	352,36	160	8,74					
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	31,62	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	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					
Итого за Уплотненный полдник		514	20,63	14,99	103,15	630,07	0,22	1,9	20,96		56,33	231,84	60,22	2,54					
Итого за день			65,74	31,14	253,67	1557,50	0,89	50,44	69,12	0,00	263,66	709,46	302,87	14,55					

№ 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	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		
2 916,02	Каша пшѐнная 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	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	74,98	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	8,24	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	13,98	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	3,68	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		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	0,9	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	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
Итого за Уплотненный полдник		491	25,67	15,26	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	254,7	1689,6	0,9	52,0	93,5	0,0	255,6	736,3	305,8	13,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ, говядина) День: понедельник

Неделя 2 день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ 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	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
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		165,11	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
Итого за Завтрак		480	11,26	15,23	62,55		432,31	0,19	0,13	120		98,36	205,91	58,63	3,17
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	5,12	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
646,05	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	21,82		87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
817,03	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		661	21,69	15,97	103,82		645,43	0,41	9,16	20,92		86,17	293,28	128,9	6,49
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
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	19,15	13,25	105,96		619,73	0,28	6,01	38,3		66,71	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (ЕКМ, говядина)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

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		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	5,12	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	
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	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 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	
302,23	Птица тушеная с овощами со огурцом (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	
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	120,93	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		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	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	3,9	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	8,88	38,33	249,88										
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	33,06	284,33	1584,50	77,00	27,36	496,80	0,00		251,07	441,20	162,08	9,14	

ООО "Комбинат общественного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Индивидуальное меню (БКМ,говядина) День: среда
Неделя 2 день 8

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		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
314,19	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	0,06	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	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	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				18,06	76,01	28,02	0,91
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
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	16,8	14,64	102,86	610,44	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	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	0,06	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
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		465	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, говядина)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Индивидуальное меню (БЖУ, витамины, минералы)

Неделя: 2

Неделя 2 день 9

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5	6	7	8											9
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	0,02						8	5,5	4,5	1,1	
Итого за Завтрак		490	7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20,02						49,74	124,58	48,19	3,13	
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																			
57,23	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 отупцом 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		651	20,02	14,5	100,66	613,4	0,20	12,25	28,97						93,7	270,14	109,09	4	
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 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 лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84							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	
Итого за Уплотненный полдник		480	25,87	11,3	83,77	539,88	0,33	5,15	71						70,99	283,76	141,35	4,98	
Итого за день			53,5	36,2	269,2	1616,0	0,8	23,4	120,0	0,0					225,1	680,2	301,3	12,4	

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (БКМ)

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

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		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
1 533,02	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														
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
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
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		621	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	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
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
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		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	23,06	507,72	0,00	235,56	575,55	245,39	12,28