

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «

«16» 08 Октября 2022 г.

Согласовано с родителями
«16» 08 Октября 2022 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №154)

ДЛЯ СНИЦИНА М.Н.

ГЛИКОЛИПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА.

Исключить: молочную продукцию, сливочное масло, растительные жиры, орехи, колбасные изделия

Разрешенные продукты/блюда: различные виды каш на воде, сыры, творог (вареники без масла, сметаны), различные напитки (без молока).

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Согласовано с родителями

«16» 08 Октября 2022 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 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с сыром 10/30	Сок фруктовый.. 100	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла) 200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9	Рыба припущенная (без масла) 50
	Каша пшеничная жидкая на воде (без масла) 200		Филе куриное отварное. 50	Чай (с сахаром) 200/1	Картофель отварной (без масла) 150
	Чай (с сахаром). 180/10		Рис отварной с овощами (без масла) 150		Кисель из вишни (фруктово-ягодный) 200
			Компот из сухофруктов 180		Хлеб пшеничный 30
			Хлеб пшеничный. 40		
			Ржаной хлеб. 30		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом. 30/20	Сок фруктовый.. 100	Суп овощной (без масла) 200	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9	Вареники ленивые отварные с повидлом 140
	Каша кукурузная на воде (без масла) 200		Биточки рубленые куриные паровые(без масла) 50	Напиток клюквенный 200	Чай (с сахаром) 200/1
	Напиток кофейный на воде. 200		Каша пшеничная вязкая (без масла) 150	Школьный 30	Батон 30
			Напиток из шиповника. 180		Яблоки свежие нарезка. 100
			Хлеб пшеничный. 40		
			Ржаной хлеб. 30		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром 10/30	Напиток из чёрной смородины. 100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла) 200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9	Рыба тушёная с овощами и томатом(без масла) 80
	Яйцо отварное 40		Мясо говядины отварное 30	Чай со смородиной 200	Рис отварной (без масла) 150
	Каша геркулесовая на воде (без масла) 200		Гороховое пюре (без масла) 150		Кисель из натурального сока. 200
	Чай (с сахаром) 200/11		Напиток из лимонов свежих 180		Хлеб пшеничный 20
			Хлеб пшеничный 20		
			Ржаной хлеб. 20		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом. 30/20	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). 100	Суп картофельный с горохом с укропом (без масла) 200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9	Голубцы Ленивые из мяса птицы (без масла) 150
	Каша Дружба жидкая на воде (без масла) 200		Биточки рубленые куриные паровые(без масла) 50	Напиток из вишни 200	Чай с повидлом. 200/20
	Чай с сахаром. 200/11		Картофель отварной (без масла) 150		Хлеб пшеничный 30
			Компот из сухофруктов 180		
			Хлеб пшеничный. 40		
			Ржаной хлеб. 30		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром 10/30	Сок фруктовый.. 100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла) 200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9	Вареники ленивые отварные с повидлом 140
	Каша пшеничная жидкая на воде (без масла) 200		Биточки из говядины паровые (без масла) 60	Чай со смородиной 200	Чай (с сахаром) 200/11
	Напиток кофейный (на воде) 180		Каша перловая рассыпчатая (без масла) 130		Хлеб пшеничный 30
			Напиток из апельсинов. 180		Яблоки свежие нарезка. 100
			Хлеб пшеничный 30		
			Ржаной хлеб. 30		

С. С. С.

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом. 30/20 Каша геркулесовая на воде (без масла) 200 Чай (с сахаром). 180/10	Напиток из шиповника. 100	Суп овощной (без масла) 200 Биточки рубленые куриные паровые(без масла) 50 Каша гречневая вязкая (без масла) 150 Напиток клюквенный школьный. 180 Хлеб пшеничный. 40 Ржаной хлеб. 30	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9 Кисель фруктово-ягодный. 200	Тефтели рыбные паровые (без масла) 60/30 Картофель отварной (без масла) 150 Чай (с сахаром) 200/11 Хлеб пшеничный 30
	Бутерброд с сыром 10/30 Морковь припущенная с сахаром.. 40 Вареники ленивые отварные с повидлом 140 Чай с сахаром. 200/11	Напиток из лимонов свежих. 100	Суп полевой на бульоне с укропом (без масла) 200/1 Птица тушеная с овощами (без масла) 200 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб. 20	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9 Чай со смородиной 200	Икра кабачковая. 50 Каша гречневая вязкая (без масла) 150 Чай (с сахаром) 200/11 Хлеб пшеничный 20
	Бутерброд с повидлом. 30/20 Каша Дружба жидкая на воде (без масла) 200 Чай с сахаром. 200/11	Напиток из чёрной смородины. 100	Суп картофельный с зеленью укропа (без масла) 200/1 Биточки рубленые куриные паровые(без масла) 50 Гороховое пюре (без масла) 150 Напиток из шиповника. 180 Хлеб пшеничный 30 Ржаной хлеб. 30	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9 Напиток из апельсинов. 200	Филе куриное отварное. 50 Капуста припущенная с морковью (без масла) 150 Чай с яблоками и с сахаром 200/9/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 день 9	Бутерброд с сыром 10/30 Каша пшённая жидкая на воде (без масла) 200 Напиток кофейный (на воде) 180	Сок фруктовый.. 100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла) 200/1 Филе куриное отварное. 50 Рис отварной с овощами (без масла) 150 Напиток клюквенный школьный 180 Хлеб пшеничный. 40 Ржаной хлеб. 30	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9 Чай (с сахаром) 200/11	Рыба припущенная (без масла) 50 Картофель отварной (без масла) 150 Кисель фруктово-ягодный. 200 Хлеб пшеничный. 40
	Бутерброд с повидлом. 30/20 Яйцо отварное 40 Рис отварной (без масла) 150 Чай (с сахаром). 180/10	Сок фруктовый.. 100	Рассольник Ленинградский (без масла) 200 Тефтели мясные (без масла) 60 Каша гречневая вязкая (без масла) 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб. 20	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте 9 Чай со смородиной 200	Голубцы Ленивые из мяса птицы (без масла) 150 Кисель из натурального сока. 200 Хлеб пшеничный 30

С. С. Савиных

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень-Зима

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 сад) День: понедельник

Возраст:

Неделя: 1

Неделя 1, день 1

№ 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							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
3,05	Булерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43							
185,55	Каша пшеничная жидкая на воде (без масла)	200	4,55	1,32	31,27	155,16	0,15				21,97	93,01	34,75	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	430	9,49	4,87	56,69	308,55	0,19	0,1	21		38,72	174,98	47,51	1,82							
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																					
82,26	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла)	200/1	2,21	0,36	18,35	85,44	0,09	7,6			24,37	52,48	21,56	0,83							
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							
2 930	Рис отварной с овощами (без масла)	150	5,39	0,63	34,26	164,27	0,09	1,2			19,22	52,53	16,28	0,9							
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44							
756	Ржаной хлеб.	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	27,32	2,51	103,74	594,19	0,3	10,46	48,11		120,41	260,68	108,72	5,24							
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1							
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 Полдник	220	1,04	0,17	18,36	79,13	0,01	0,03			12,93	8,57	4,75	0,4							
Ужин																					
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							
125,02	Картофель, отварной (без масла)	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25							
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17							
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,54	105,87	0,11				20	65	14	1,1							
	Итого за Ужин	430	16,64	4,55	57,6	367,91	0,33	26,16	30,1		77,91	256,51	75,93	2,92							
	Итого за день		54,79	12,3	252,69	1417,98	0,85	38,75	99,21		269,97	712,74	245,91	10,78							

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
2.05	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						
185.56	Каша кукурузная на воде (без масла)	200	3,29	0,48	33,06	149,72	0,05				19,2	43,91	13,76	1,11						
379.03	Напиток кофейный на воде.	200	1	0,5	20,46	90,34					10,5		2,2	0,06						
Итого за Завтрак		450	6,66	5,48	82,01	404	0,09	0,1	20		39,4	66,71	21,26	1,8						
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																				
99.23	Суп овощной (без масла)	200	3,13	0,2	8,84	49,68	0,06	8,17			21,12	41,51	17,28	0,64						
710.07	Биточки рубленые куриные паровые(без масла) *	50	8,96	0,5	3,93	54,78	0,03	0,33	25,62		7,4	42,24	31,12	0,61						
2 931	Каша пшеничная вязкая (без масла)	150	4,31	1,24	24,94	128,16	0,16				21,05	88,5	32,66	1,06						
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						
817.03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44						
756	Ржаной хлеб.	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	22	2,81	90,17	520,09	0,35	8,68	25,92		87,27	248,71	105,62	4,49						
Полдник																				
	Хлебы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1						
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1						
Итого за Полдник		209	1,02	0,17	22,58	95,93	0,01	1,43			12,72	6,9	4,72	0,2						
Ужин																				
230.08	Вареники ленивые отварные с повидлом	140	17,77	8,87	30,96	274,35	0,06	0,33	63,8		115,21	181,21	20,71	0,84						
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3						
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36						
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2						
Итого за Ужин		481	20,49	10,16	67,18	442,12	0,12	7,36	63,8		148,04	214,43	37,1	3,7						
Итого за день			50,47	18,82	278,24	1530,34	0,59	19,57	109,72		307,43	648,75	177,7	10,59						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 садень: среда

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реч.	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																
3,05	Булгурод с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
2 932	Каша геркулесовая на воде (без масла)	200	5,41	2,73	33,18	178,93	0,2				35,78	145,45	58,69	1,65		
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	491	15,44	10,88	59,98	399,6	0,27	0,1	121		102,93	307,47	80,26	3,5		
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																
57,18	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла)	200/1	1,38	0,14	11,03	69,95	0,04	8,99	0,05		39,95	41,45	21,92	0,93		
277,06	Мясо говядины отварное	30	7,44	3,39		60,27	0,01				4,01	43,76	5,47	0,83		
199,1	Гороховое пюре (без масла)	150	16,39	1,15	33,55	210,11	0,36				76,27	161,74	66,68	5,12		
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22		
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за Обед	601	28,13	5,09	74,83	500,4	0,46	12,43	0,25		144,26	293,44	109,34	7,97		
Полдник																
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1		
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 Полдник	209	1,08	0,18	16,91	73,58	0,01	9,43			14,86	9,87	6,17	0,44		
Ужин																
247,07	Рыба тушёная с овощами и томатом(без масла)	80	9,63	2,86	2,17	72,94	0,09	1,18	14,66		19,39	111,13	22,85	0,49		
315,04	Рис отварной (без масла)	150	3,63	0,53	31,62	145,77	0,02				5,19	60,5	21,63	0,53		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22		
	Итого за Ужин	450	14,97	3,67	76,2	421,41	0,14	2,38	14,66		51,74	199,53	54,17	1,53		
	Итого за день		59,71	19,86	236,09	1428,39	0,88	45,34	135,91		322,61	813,78	254,27	13,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са.День: четверг

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реч.	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																					
2,05	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							
175,12	Каша Дружба жидкая на воде (без масла)	200	3,13	0,77	27,71	130,29	0,08				17,55	65,36	24,44	0,69							
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
	Итого за Завтрак	461	5,5	5,3	67,21	338,94	0,12	0,15	20		39,24	92,28	33,98	1,76							
Завтрак 2																					
378,13	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15							
	Итого за Завтрак 2	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15							
Обед																					
81,14	Суп картофельный с горохом с укропом (без масла)	200/1	4,22	0,42	17,33	89,98	0,16	5,04			32,36	70,28	30,18	1,63							
710,07	Биточки рубленые куриные паровые(без масла)	50	8,96	0,5	3,93	54,78	0,03	0,33	25,62		7,4	42,24	31,12	0,61							
125,02	Картофель отварной (без масла)	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25							
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44							
756	Ржаной хлеб.	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	21,29	2,17	90,28	511,93	0,44	28,13	25,92		124,6	283,98	119,7	6,22							
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1							
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15							
	Итого за Полдник	209	1,13	0,19	24,35	106,87	0,02	3			19,33	11,85	8,61	0,25							
Ужин																					
298,12	Голубцы Ленивые из мяса птицы (без масла)	150	14,15	2,9	7,45	112,5	0,05	14,09	39,38		56,13	139,41	66,94	1,49							
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53							
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1							
	Итого за Ужин	400	16,67	3,79	35,11	271,23	0,16	14,22	39,38		89,68	208,93	85,82	3,12							
	Итого за день		44,78	11,49	228,6	1276,69	0,74	65,5	85,3		282,77	603,81	252,17	11,5							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са/День: пятница

Неделя 1, День 5

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,05	Буферброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43		
185,57	Каша пшеничная жидкая на воде (без масла)	200	4,55	1,32	32,26	159,12	0,15				22,31	93,01	34,82	1,12		
395,05	Напиток кофейный (на воде)	180	0,6	0,3	10,28	46,22					9,21		1,98	0,03		
	Итого за Завтрак	420	10,03	5,15	57,96	318,31	0,19	0,07	21		37,32	172,51	46,2	1,58		
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																
67,14	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла)	200/1	1,39	0,16	8,02	39,08	0,05	15,15	0,02		39,74	38,52	19,59	0,65		
268,54	Биточки из говядины паровые (без масла)	60	7,91	4,17	5,74	89,73	0,03				8,61	76,42	9,91	1,26		
313,2	Каша перловая рассыпчатая (без масла)	130	3,79	0,46	27,27	128,38	0,03				24,09	132,49	17,57	0,77		
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1		
756	Ржаной хлеб.	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	17,45	5,98	84,07	489,9	0,27	17,49	0,32		116,43	364,33	80,78	5,33		
Полдник																
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1		
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 Полдник	209	1,08	0,18	16,91	73,58	0,01	9,43			14,86	9,87	6,17	0,44		
Ужин																
230,08	Вареники пенивые отварные с повидлом	140	17,77	8,87	30,86	274,35	0,06	0,33	63,8		115,21	181,21	20,71	0,84		
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	2,37	0,87	14,64	105,87	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 Ужин	481	20,61	10,16	66,4	459,48	0,2	7,36	63,8		162,34	259,93	47,2	4,44		
	Итого за день		49,47	21,67	241,64	1419,47	0,69	36,35	85,12		350,95	818,64	189,35	12,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са.День: понедельник

Неделя 2, день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

Неделя: 2

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2,05	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		
2,932	Каша геркулесовая на воде (без масла)	200	5,41	2,73	33,18	178,93	0,2				35,78	145,45	58,69	1,65		
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	7,84	7,25	71,67	383,29	0,24	0,13	20		56,43	170,72	67,35	2,56		
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																
99,23	Суп овощной (без масла)	200	3,13	0,2	8,84	49,68	0,06	8,17			21,12	41,51	17,28	0,64		
710,07	Биточки рубленые куриные паровые(без масла)	50	8,96	0,5	3,93	54,78	0,03	0,33	25,62		7,4	42,24	31,12	0,61		
314,2	Каша гречневая вязкая (без масла)	150	4,68	1,24	21,2	114,68	0,12				16,41	111,38	75,66	2,52		
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44		
756	Ржаной хлеб.	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	21,8	2,58	81,54	482,7	0,3	9,79	25,92		73,18	269,48	146,86	5,47		
Полдник																
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1		
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1		
Итого за Полдник		209	0,97	0,15	37,46	155,07	0,01				11,13	5,85	3,16	0,2		
Ужин																
261,1	Тертели рыбные паровые (без масла)	60/30	8,99	0,35	2,72	49,91	0,03	0,14	6,15		19,83	105,45	22,49	0,42		
125,02	Картофель отварной (без масла)	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25		
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		481	14,5	1,87	46,72	291,63	0,3	22,57	6,15		68,67	257,37	71,45	3,07		
Итого за день			45,45	11,99	247,16	1354,39	0,86	32,59	52,07		220,08	705,12	291,52	11,62		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст:

№ 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																					
3,05	Булерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43							
42,03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16			11,17	21,95	15,32	0,29							
230,08	Бареники ленивые отварные с повидлом	140	17,77	8,87	30,86	274,35	0,06	0,33	63,8		115,21	181,21	20,71	0,84							
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
	Итого за Завтрак	431	23,29	12,47	62,13	453,91	0,12	1,61	84,8		144,17	286,78	49,67	2							
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																					
576,07	Суп полевой на бульоне с укропом (без масла)	200/1	3,1	0,38	16,14	80,37	0,09	7,31			17,56	54,56	22,05	0,81							
302,14	Птица тушеная с овощами (без масла)	200	12,76	7,63	14,9	179,31	0,11	8,7	27,32		34,86	120,45	34,77	1,59							
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12							
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22							
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
	Итого за Обед	621	18,75	8,41	64,54	432,54	0,26	16,37	27,52		112,05	233,47	76,25	4,52							
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1							
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 Полдник	209	1,08	0,18	16,91	73,58	0,01	9,43			14,86	9,87	6,17	0,44							
Ужин																					
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							
314,2	Каша гречневая вязкая (без масла)	150	4,68	1,24	21,2	114,68	0,12				16,41	111,38	75,66	2,52							
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3							
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22							
	Итого за Ужин	431	7,22	5,87	45,99	289,37	76,64	3,53	460		52,04	145,6	89,45	3,39							
	Итого за день		50,38	26,93	197,2	1280,13	77,03	32,86	572,32		330,4	676,78	223,26	10,4							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са/День: среда

Неделя: 2, день 8

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2,05	Буферброд 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							
175,12	Каша Дружба жидкая на воде (без масла)	200	3,13	0,77	27,71	130,29	0,08				17,55	65,36	24,44	0,69							
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
Итого за Завтрак			461	5,6	5,3	67,21	338,94	0,12	0,15	20	39,24	92,28	33,98	1,76							
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																					
80,13	Суп картофельный с зеленью укропа (без масла)	200/1	1,92	0,37	18,8	86,21	0,11	10,6			25,85	62,92	27,18	0,98							
710,07	Биточки рубленые куриные паровые (без масла)	50	8,96	0,5	3,93	54,78	0,03	0,33	25,62		7,4	42,24	31,12	0,61							
199,1	Гороховое пюре (без масла)	150	16,39	1,15	33,55	210,11	0,35				76,27	161,74	66,68	5,12							
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1							
756	Ржаной хлеб.	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	32,2	3,44	103,7	603,28	0,66	11,11	25,92	159,22	382,36	157,94	9,55							
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1							
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43							
Итого за Полдник			209	1,01	0,17	23,81	100,81	0,01	2,6		16,79	10,85	7,49	0,53							
Ужин																					
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							
897,04	Калуста припущенная с морковью (без масла)	150	1,82	0,11	5,91	31,91	0,04	36,6			49,81	42,82	25,08	0,72							
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							
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1							
Итого за Ужин			446	18,95	1,92	30,61	245,52	0,18	38,03	47,81	91,83	179,22	86,98	3							
Итого за день			57,85	10,87	233,5	1321,95	0,97	73,49	93,73		315,9	668,18	290,72	15							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 сад/день: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2, день 9

Возраст:

№ 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																					
3,05	Бульброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43							
185,55	Каша пшеничная жидкая на воде (без масла)	200	4,55	1,32	31,27	155,16	0,15				21,97	93,01	34,75	1,11							
395,05	Напиток кофейный (на воде)	180	0,6	0,3	10,28	46,22					9,21		1,98	0,03							
Итого за Завтрак		420	10,03	5,15	56,97	314,35	0,19	0,07	21		36,98	172,51	46,13	1,57							
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																					
57,18	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без масла)	200/1	1,38	0,14	11,03	69,95	0,04	8,99	0,05		39,95	41,45	21,92	0,93							
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							
2 930	Рис отварной с овощами (без масла)	150	5,39	0,63	34,26	164,27	0,09	1,2			19,22	52,53	16,28	0,9							
797,08	Напиток клюквенный шиповный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44							
756	Ржаной хлеб.	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	26,48	2,31	93,23	566,08	0,25	12,78	48,16		97,2	236,74	104,97	4,31							
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глазури) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1							
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 Полдник		220	1,04	0,17	18,36	79,13	0,01	0,03			12,93	8,57	4,75	0,4							
Ужин																					
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							
125,02	Картофель отварной (без масла)	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25							
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44							
Итого за Ужин		440	17,11	3,95	68,29	424,55	0,25	22,56	6,1		53,85	203,38	61,31	2,19							
Итого за день			54,96	11,78	253,15	1452,31	0,72	37,44	75,26		220,96	633,2	226,16	8,87							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (18 са.День: пятница

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ 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																					
2,05	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	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	50,22	79,8	8,68	1,12								
315,04	Рис отварной (без масла)	150	3,63	0,53	31,62	145,77	0,02			5,19	60,5	21,63	0,53								
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	11,14	9,65	70,39	412,97	0,09	0,13	120	76,06	165,57	38,97	2,56								
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																					
76,16	Рассольник Ленинградский (без масла)	200	3,44	0,3	16,21	81,3	0,08	6,14		18,51	59,27	21,6	0,83								
287,18	Тефтели мясные (без масла)	60	6,84	3,64	6,7	86,92	0,03	0,83		7,09	73,59	10,5	1,11								
314,2	Каша гречневая вязкая (без масла)	150	4,68	1,24	21,2	114,68	0,12			16,41	111,38	75,66	2,52								
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36		48,63	13,86	7,23	1,12								
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02			4	13	2,8	0,22								
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2	7	31,6	9,4	0,78								
	Итого за Обед	630	17,85	5,58	77,61	455,76	0,29	7,33	0,2	101,64	302,7	127,19	6,58								
Полдник																					
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01			1,8	5,85	1,26	0,1								
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 Полдник	209	1,08	0,18	16,91	73,58	0,01	9,43		14,86	9,87	6,17	0,44								
Ужин																					
298,12	Голубцы Ленивые из мяса птицы (без масла)	150	14,15	2,9	7,45	112,5	0,05	14,09	39,38	56,13	139,41	66,94	1,49								
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2		23,16	14,9	6,89	0,29								
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11			20	65	14	1,1								
	Итого за Ужин	380	16,71	3,89	54,66	350,49	0,17	15,29	39,38	99,29	219,31	87,83	2,88								
	Итого за день	47,08	19,5	236,87	1361	0,58	34,18	159,58		311,85	709,45	269,16	12,86								