

124

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«22» сентября 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МБДОУ «18»
«10» сентября 2023 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код № 215)

ДЛЯ ГОРШКОВА И.А.

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Исключить: БКМ, говядину, рыбу, томат, сырую морковь, арахис, яблоки, груши, киви, персики, абрикосы, нектарины

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

Согласовано с родителями
Горшкова И.С.
«21» сентября 2023 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

	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
	30/20	150	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Сушки	48	Котлеты рубленые из птицы без молока.	60
Неделя 1 день 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150			Плов из птицы (без томата)	200	Чай (с сахаром)	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Компот из сухофруктов	180			Кисель фруктово-ягодный	180
Неделя 1 день 2					Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20
	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Ржаной хлеб.	30	Печенье "Ночка"	50	Филе куриное отварное	50
Неделя 1 День 3	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200			Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Напиток клюквенный школьный	200	Капуста припущенная с маслом растительным	150
	Чай (с сахаром)	180/10			Биточки рубленые куриные (без молока)	50			Чай (с сахаром)	200/11
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из чёрной смородины.	100	Каша пшеничная вязкая со свежлой отварной порционно.	130/30			Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное.	40			Напиток из шиповника.	180			Филе куриное тушёное с овощами (без томата)	80
Неделя 1 день 5	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Хлеб пшеничный	30	Сушки	48	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Ржаной хлеб.	30	Чай (с сахаром)	200/11	Кисель из натурального сока	200
Неделя 1 день 6	Бутерброд с повидлом	30/20			Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	200/1			Хлеб пшеничный	20
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Колобки куриные.	40			Филе куриное отварное.	50
Неделя 1 день 7	Чай (с сахаром)	180/10			Пюре гороховое с огурцом свежим порционно	130/20	Булочка "Домашняя"	50	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
					Напиток из лимонов свежих	180	Напиток из вишни.	200	Чай (с сахаром)	200/11
Неделя 1 день 8					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	30
	Бутерброд с повидлом	30/20			Ржаной хлеб.	30			Шницель из птицы (без молока)	60
Неделя 1 день 9	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Щи из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	200/1	Сушки	48	Макароны отварные с растительным маслом	150
	Чай (с сахаром)	180/10	Сок фруктовый..	100	Котлеты рубленые из птицы без молока.	60	Чай со смородиной	200	Чай с сахаром	200/11
Неделя 1 день 10					Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком.	130/20			Хлеб пшеничный	20
					Компот из апельсинов	200				
Неделя 1 день 11					Хлеб пшеничный	30				
					Ржаной хлеб.	30				

	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Пряники	40	Биточки куриные без молока	50
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом подсолнечным	200			Шницель из птицы (без молока)	60	Чай (с сахаром)	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
Неделя 2 день 7	Чай (с сахаром)	200/11	Напиток из лимонов свежих.	100	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Кисель фруктово-ягодный	200
	Бутерброд с повидлом	30/20			Напиток клюквенный школьный	180	Печенье "Детское"	50	Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 день 8	Морковь припущенная с сахаром.	40	Напиток из чёрной смородины.	100	Хлеб пшеничный	40	Чай со смородиной	200	Икра кабачковая.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	150			Ржаной хлеб.	20			Вермишель отварная с маслом растительным	150
Неделя 2 день 9	Чай (с сахаром)	180/10	Напиток из чёрной смородины.	100	Компот из сухофруктов	180	Булочка "Домашняя"	50	Чай (с сахаром)	200/11
	Бутерброд с повидлом	30/20			Хлеб пшеничный	20	Напиток из апельсина	200	Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 день 10	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Сок фруктовый.	100	Ржаной хлеб.	200/1			Филе куриное отварное.	50
	Чай (с сахаром)	180/10			Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	40	Пряники	40	Пюре гороховое с маслом растительным.	130
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый.	100	Плов из птицы (без томата)	200	Кисель из натурального сока	200	Чай с сахаром и лимоном.	200/11
	Яйцо отварное	40			Напиток клюквенный школьный.	180			Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 день 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Хлеб пшеничный	40			Филе куриное тушёное (без томата)	80
	Чай (с сахаром)	180/10			Ржаной хлеб.	30	Сушки...	50	Вермишель отварная с маслом растительным	150
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый.	100	Рассолник Ленинградский с укропом	200/1	Напиток из вишни	200	Чай (с сахаром)	200/11
	Яйцо отварное	40			Тефтели куриные	50			Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 день 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30				
	Чай (с сахаром)	180/10			Компот из изюма	180				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый.	100	Хлеб пшеничный	20				
	Яйцо отварное	40			Ржаной хлеб.	20				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Индивидуальное меню Горшков И.А. (18 д. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

Неделя: 1

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бульброд 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
313,08	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	7,5	6,45	33,97	223,93	0,18				20,2	178,09	120,23	4,01
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		411	9,94	10,97	73,56	432,73	0,22	0,13	20		41,03	203,61	129,02	4,94
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	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
304,11	Плов из птицы (без томата)	200	15,53	19,97	39,75	400,85	0,1	3,19	27,44		28,54	186,23	41,55	1,56
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	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		641	22,5	23,4	107,18	729,33	0,35	11,15	27,74		132,04	365,01	98,44	5,78
Полдник														
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310								
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		259	4,07	18,02	43,1	354,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
305,02	Котлеты рубленые из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29		9,74	54,14	38,46	0,85
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	15,65	7,58	61,02	374,97	0,2	5,52	33,29		36,97	130,96	68,18	2,14
Итого за день			52,46	60,17	301,16	1960,09	0,79	18,83	81,03		241,17	714,3	308,13	13,56

№ реп.	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	P	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		
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	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		440	5,7	9,19	71,41	391,15	0,09	0,13	20		39,73	69,04	22,34	2,02		
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																
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66		
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67		
464,06	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, со свеклой отварной	130/30	4,13	5,1	23,93	158,14	0,08	3,15			29,41	88,66	34,6	1,33		
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	2,76	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		651	21,67	10,19	87,13	527,2	0,35	12,37	28,7		110,31	293,36	119,99	5,5		
Полдник																
722	Печенье"Нючка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
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		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73		
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		
897,0	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03		
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		431	19,6	5,42	31,32	252,53	0,1	76,48	47,81		108,66	136,73	77,18	2,33		
Итого за день			50,41	40,94	253,22	1583,34	0,61	92,41	96,69		298,34	548,74	238,81	10,98		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	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	
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09								20,8	75,67	30,98	0,86	
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		451	10,33	13,75	57,76	396,11	0,16	0,13	120						91,85	180,99	48,45	2,91	
Завтрак 2																			
664	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	10,66	43,36				21					8,76	3,47	4,3	0,17	
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	10,66	43,36				21					8,76	3,47	4,3	0,17	
Обед																			
57,16	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	200/1	1,28	2,03	10,53	65,51	0,04	8,45							39,47	39,86	20,72	0,87	
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	
199,13	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	130/20	12,75	4,43	25,65	193,47	0,15	1,4							64,02	130,39	55,84	4,13	
646,05	Напиток из лимона свежих	180	0,08	0,01	21,82	87,69				3,44					12,91	1,89	2,99	0,12	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02			4	13	2,8	0,22		7	31,6	9,4	0,78	
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2										
Итого за Обед		611	22,04	13,03	80,77	528,58	0,28	13,84	10,34						135,4	246,64	98,46	6,57	
Полдник																			
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310													
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		259	4,07	18,02	43,1	354,86				0,03					11,13	2,72	3,49	0,3	
Ужин																			
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2						14,49	111,8	57,04	0,99	
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	
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	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02								4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		450	19,27	10,52	87,42	521,51	0,1	2,97	39,2						46,96	200,43	88,31	2,06	
Итого за день			55,8	55,36	279,71	1844,42	0,54	37,97	169,54						294,1	634,25	243,01	12,01	

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

Неделя: 1

№ реп.	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		B1	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	
185,27	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200	4,51	1,31	31,01	153,87	0,15					21,86	92,09	34,42	1,1	
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	6,94	5,83	69,5	358,23	0,19	0,13	20			42,51	117,36	43,08	2,01	
Завтрак 2																
378,06	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	14,15	57,69		20				9,89	6,77	4,03	0,16	
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	14,15	57,69		20				9,89	6,77	4,03	0,16	
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	
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4			7,85	46,76	34,45	0,67	
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	
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	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		631	21,4	10,14	90,51	538,45	0,33	11,24	28,7			114,98	290,44	152,05	6,49	
Полдник																
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
577	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3				17,46	6	7,3	0,16	
Итого за Полдник		250	3,79	7,92	52,38	295,96	0,09	3	2,5			26,89	37,34	13,03	0,63	
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	
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	
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	
Итого за Ужин		421	19,64	5,9	41,22	296,55	0,25	5,77	47,81			54,65	191,44	83,47	3,03	
Итого за день			51,86	29,83	267,76	1546,88	0,86	40,14	99,01			248,92	643,35	295,66	12,32	

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

Неделя: 1

Индивидуальное меню Горшков И.А. (18 д. День: пятница)

№ реп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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	
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	0,06	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	94,5	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															
67,13	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	200/1	1,35	2,08	7,85	55,52	0,05	14,93			39,58	38,02	19,19	0,63	
305,02	Котлеты рубленные из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29		9,74	54,14	38,46	0,85	
313,25	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20	4,32	4,44	28	169,24	0,04	2			27,33	142,07	21,29	0,89	
374	Компот из апельсинов	200	0,11	0,06	34,29	138,14	0,01	7,15			21,38	13,75	12,8	1,14	
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		671	21,84	9,99	110,52	619,36	0,31	24,48	33,59		128,53	360,38	119,84	5,78	
Полдник															
994,02	Сушки..	48	4	18	32	310									
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		248	4,11	18,03	41,65	349,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
Ужин															
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72	
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	
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		441	16,14	15,27	61,21	446,9	0,13	0,91	19,88		50,78	127,26	27,03	2,03	
Итого за день			48,14	53,02	297,27	1862,9	0,59	36,95	73,47		250,92	598,16	195,2	10,19	

№ реп.	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	
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	
185,16	Каша геркулесовая жидкая 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)	200/11	0,07	0,02	11,1		44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3	
Итого за Завтрак		461	6,19	10,63	63,37		373,91	0,16	0,13	20		48,32	126,36	50,08	2,07	
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	5,47	2,32	17,33		112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63	
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4		138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72	
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	
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		661	24,41	19,11	93,77		644,18	0,42	7,21	20,18		83,39	328,9	134,62	6,5	
Полдник																
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4		147,4									
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		251	2,67	2,62	39,5		192,26		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3	
Ужин																
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32		71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67	
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	
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2		120,8					9,33		1,9	0,1	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18		90,7	0,11				20	65	14	1,1	
Итого за Ужин		410	14,81	6,57	64,27		375,46	0,26	4,81	28,4		51,01	167,07	72,38	2,72	
Итого за день			48,42	39,07	270,68		1627,51	0,85	12,28	68,58		204,52	626,75	263,27	11,91	

Сезон: Осень-Зима
Возраст:

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Булгур 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
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
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		430	4,56	4,79	65,05	321,55	0,08	1,29	20		43,31	81,97	36,84	1,47
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														
576,03	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
259,53	Птица тушеная с овощами, свежий огурец порционно	200	9,82	13,11	17,38	226,79	0,11	3,44	17,28		27,8	135,95	35,65	1,67
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		621	16,13	16,19	69,18	487,02	0,26	11,11	17,48		104,99	249,01	77,13	4,6
Полдник														
735	Печенье"Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
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		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83
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
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		431	8,35	9,99	61,06	367,62	76,58	3,53	460		51,13	69,43	24,77	1,65
Итого за день			32,62	45,25	246,5	1523,92	76,97	27,28	572,49		231,39	441,04	150,23	8,6

№ реп.	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	
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	0,06	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	94,5	34,42	1,64	
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															
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61	
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	
313,25	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20	4,32	4,44	28	169,24	0,04	2			27,33	142,07	21,29	0,89	
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	2,76	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		631	16,51	14,72	95,08	578,85	0,31	8,39	19,56		118,48	334,74	79,33	4,79	
Полдник															
469	Булочка"Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1	
Итого за Полдник		250	3,72	7,9	55,06	306,22	0,08	6	2,5		23,18	33,64	9,17	0,57	
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	
199,04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15	
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1	
Итого за Ужин		428	30,84	6,37	56,78	407,82	0,42	4,13	47,81		106,14	268,67	116,34	6,35	
Итого за день			56,91	38,56	282,68	1705,42	0,94	39,65	89,87		295,17	735,02	243,59	13,51	

Неделя: 2

Возраст:

№ 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	Булгурод 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
916,0	Каша пшённная 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
Итого за Завтрак		440	7,03	10,04	70,08	398,76	0,21	0,13	20		41,74	119,08	43,69	2,03
Завтрак 2														
3399,01	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														
57,16	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом (без томата)	200/1	1,28	2,03	10,53	65,51	0,04	8,45			39,47	39,86	20,72	0,87
304,11	Плов из птицы (без томата)	200	15,53	19,97	39,75	400,85	0,1	3,19	27,44		28,54	186,23	41,55	1,56
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	3,68	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	22,48	23,45	102,17	709,69	0,23	12,93	27,74		96,26	300,44	85,07	4,13
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
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
Итого за Полдник		240	2,79	2,72	69,95	315,44	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
Ужин														
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
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
Итого за Ужин		471	18,9	10,45	44,91	349,3	0,29	6,92	39,2		60,45	243,34	99,74	3,37
Итого за день			51,5	46,86	303,41	1841,39	0,76	23,18	86,94		241,47	689,76	244,3	10,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	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		
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28		
Итого за Завтрак		430	9,1	9,35	60,49	362,51	0,09	0,13	120		82,36	139,82	30,2	2,3		
Завтрак 2																
3399,01	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		
599,05	Тефтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6		9,99	37,93	8,79	0,57		
313,26	Каша гречневая вязкая с маслом растительным со свежлой отварной	130/30	4,21	5,06	19,23	139,3	0,05	3,15			24,97	103,13	67,82	2,46		
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		631	17,09	15,26	84,73	544,69	0,25	10,9	12,8		89,59	268,9	120,38	5,45		
Полдник																
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59										
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		250	4,32	18,79	50,39	391,19	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
Ужин																
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99		
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78		
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		
Итого за Ужин		471	21,93	10,65	65,46	445,42	0,22	1,8	39,2		61,12	214,73	85,51	3,17		
Итого за день		52,74	54,25	277,37	1812,01	0,59	17,83	172			270,6	641,45	252,44	11,47		