

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина
« 1 » Октябрь 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Ятский сад №186»

« 11 » 10 2021 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ. ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ.

(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Согласовано с родителями

« 11 » 10 2021 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур 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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Атопический дерматит. () День: понедельник

Сезон:

Неделя 1; день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
#####	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	#####	41,29	1,14
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		407	10,03	14,61	46,27	356,69	0,16	0,13	51,5		42,5	#####	55,82	1,81
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью.	45	0,7	2,29	4,22	40,29	0,01	16,18			20,34	13,89	7,54	0,27
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	#####	57,54	1,25
#####	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		566	20,57	13,28	87,85	553,2	0,2	24,39	38,69		91,62	#####	99,13	3,74
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
#####	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока)	80	9,87	2,9	4,22	82,46	0,06	0,34	30,68		35,88	#####	36,08	0,89
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
#####	Кисель из кураги .	150	0,79	0,05	27,94	115,37	0,02	0,6			34,6	27,14	17,4	0,53
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		510	15,84	7,77	70,33	414,61	0,27	13,06	51,88		#####	#####	91,89	4,94
Итого за день			46,74	35,86	#####	1392,7	0,65	39,58	#####		#####	#####	#####	10,89

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Атопический дерматит. () День: вторник

Сезон:

Неделя 1; день 2

Неделя: 1

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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
#####	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
#####	Напиток кофейный на воде	200	1	0,5	20,46	90,34					10,5		2,2	0,06
Итого за Завтрак		440	6,6	13,29	68,93	421,73	0,08		40		37,68	66,27	19,78	1,55
Обед														
71	Томат свежий порционный	45	0,5	0,09	1,71	9,63	0,03	11,25			6,3	11,7	9	0,41
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
#####	Шницель мясной рубленый с луком (без молока).	60	8,96	8,67	9,35	151,27	0,04	0,52	2,28		11,71	86,71	11,52	1,42
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
623	Напиток из смородины чёрной	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		606	19,54	15,96	80,78	544,9	0,3	48,65	23,68		85,09	#####	86,49	4,75
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
#####	Пудинг из творога с яблоками без сметаны и панировочных сухарей	120	17,02	12,81	15,48	245,29	0,05	1,72	97,5		#####	#####	21,94	1,37
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин		410,5	20,27	13,26	45,44	382,18	0,12	63,14	97,5		#####	#####	41,96	2,21
Итого за день			46,71	42,71	#####	1417,01	0,52	#####	#####		339	#####	#####	8,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Атопический дерматит. () День: среда

Сезон:

Неделя 1; день 3

Неделя: 1

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	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		247	11,36	13,1	22,77	254,42	0,07	0,13	151,5		65,23	####	23,21	1,79
Обед														
13	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0,2	1,83	0,54	19,43	0,01	2			8,53	9,34	4,21	0,17
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне и укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
313	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,53	5,07	29,49	189,71	0,16		18,4		19,07	155,7	####	3,49
####	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		581	22,14	16,14	79,86	553,26	0,3	12,33	18,66		89,26	####	####	7,51
Полдник														
368	Банан свежий нарезка.	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Полдник		120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Ужин														
####	Рыба тушеная с овощами..	100	12	8,22	2,59	132,34	0,12	1,33	18,3		26,46	####	28,45	0,61
125	Картофель отварной.	100	2,02	0,41	11,98	59,69	0,11	14,7			12,76	55,49	20,71	0,83
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		380	16,3	8,87	54,78	364,15	0,26	16,03	18,3		52,22	####	54,79	1,85
Итого за день			51,6	38,71	####	1285,23	0,68	40,49	####		####	####	####	11,87

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Атопический дерматит. () **День: четверг**

Сезон:

Неделя 1; день 4

Неделя: 1

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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
#####	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	2,25	4,6	99	149,4	0,02		21		12,77	49,79	17,23	0,36
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		350,5	4,66	12,74	#####	323,54	0,05	7,02	61		30,52	75,09	24,69	0,97
Обед														
564	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
81	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и укропом	10/150/1	5,01	2,95	13,09	93,84	0,13	3,96	2,8		29,45	74,54	25,02	1,57
#####	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	#####	26,45	1,57
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		511	17,59	10,45	65,06	419,54	0,31	10,31	3,76		77,23	#####	73,61	4,6
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
#####	Котлеты рубленные из мяса птицы (с добавлением воды и масла растительного)	80	15,11	3	11,01	131,48	0,06	0,53	44,34		12,77	72,07	51,21	1,12
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		425	23,03	7,63	69,72	439,67	0,15	0,63	65,34		45,16	#####	70,06	2,64
Итого за день			45,58	31,02	#####	1250,95	0,53	19,96	130,1		#####	#####	#####	8,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Атопический дерматит.

День: пятница

Сезон:

Неделя 1; день 5

Неделя: 1

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	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
314	Каша ячневая вязкая	150	3,34	4,24	21,63	138,04	0,07		21		36,74	####	17,92	0,63
#####	Напиток кофейный на воде	200	1	0,5	20,46	90,34					10,5		2,2	0,06
Итого за Завтрак		400	10,58	13,23	57,58	391,71	0,11	0,11	72,5		54,29	####	32,27	1,17
Обед														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	2,28	0,22	12,41	60,74	0,06	5,95			14,13	39,06	15,89	0,57
#####	Мясо говядины отварное	30	7,44	3,39		60,27	0,01				4,01	43,76	5,47	0,83
#####	Омлет на воде, с добавлением масла растительного	100	8,78	11,16	0,53	137,68	0,04		187,5		44,38	####	9,4	1,89
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		526	23,01	19,26	52	473,3	69,03	9,4	601,7		####	####	57,14	5,66
Полдник														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Полдник		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Ужин														
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8		####	####	19,31	0,61
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		320,5	20,08	12,74	44,78	374,1	0,09	1,65	83,8		####	####	26,33	1,15
Итого за день			54,57	45,43	####	1276,91	69,27	71,16	758		####	####	####	8,28

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Атопический дерматит. **День: понедельник**

Сезон:

Неделя 2; день 6

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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
#####	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	2,25	4,6	99	149,4	0,02		21		12,77	49,79	17,23	0,36
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		347	4,62	12,73	#####	322,25	0,05	0,02	61		28,83	73,94	23,51	0,93
Обед														
564	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
667	Шницель из мяса птицы	70	11,26	7,87	10,09	156,23	0,07	0,63	26,94		31,82	69,57	14,53	0,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
#####	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		581	21,21	14,33	73,94	509,57	0,29	11,26	45,34		98,97	#####	115,3	4,99
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
#####	Рыба припущенная..	50	11	3	0,15	71,6	0,05	0,16	6,1		18,81	93,18	22,34	0,4
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		410,5	19,35	9,67	34,88	304,8	0,16	15,5	#####		#####	#####	57,61	4,54
Итого за день			45,48	36,93	#####	1204,82	0,52	28,78	#####		#####	568,6	#####	10,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Атопический дерматит. () День: вторник

Сезон:

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	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
#####	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	#####	41,29	1,14
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
Итого за Завтрак		412	10,05	14,63	46,76	358,91	0,16	0,63	51,5		43,73	#####	56,37	1,92
Обед														
71	Томат свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	#####	38,94	2,33
#####	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		551	17,72	11,96	69,7	449,07	0,3	21,76	0,28		72,97	#####	79,45	4,83
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин		480	13,71	16,87	84,89	546,23	0,21	5	21		65,71	#####	38,61	4,4
Итого за день			41,78	43,66	#####	1422,41	0,69	29,39	72,78		#####	#####	#####	11,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Атопический дерматит. () День: среда

Сезон:

Неделя 2; день 8

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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		####	217,7	21,63	0,82
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		315	20,73	20,65	47,56	459,01	0,09	0,33	130		163	####	29,2	1,6
Обед														
709	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	2,8			6,8	12	5,6	0,2
81,07	Суп картофельный с укропом.	150/1	1,19	1,59	13,99	75,03	0,06	4,02	0,01		19,95	43,48	19,08	0,69
#####	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	####	54,17	4,16
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		581	30,62	7,96	80,87	511,1	0,46	7,63	58,31		####	####	140,9	7,89
Полдник														
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
#####	Шницель мясной рубленый с луком (без молока).	60	8,96	8,67	9,35	151,27	0,04	0,52	2,28		11,71	86,71	11,52	1,42
336	Капуста тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		380,5	13,88	13,12	43,59	347,96	0,11	24,04	2,34		####	####	43,37	2,95
Итого за день			65,53	41,93	####	1386,27	0,68	34	####		####	####	####	12,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Атопический дерматит. () День: четверг

Сезон:

Неделя 2; день 9

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	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
313,1	Каша пшеничная рассыпчатая.	120	4,27	4,31	24,58	154,19	0,08		16,8		18,64	87,9	31,73	1,03
#####	Напиток кофейный на воде	200	1	0,5	20,46	90,34					10,5		2,2	0,06
Итого за Завтрак		370	11,51	13,3	60,53	407,86	0,12	0,11	68,3		36,19	198,9	46,08	1,57
Обед														
564	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне.	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
244	Плов из говядины отварной	40/100	13,04	10,81	23,23	242,37	0,04	0,65	0,06		17,56	#####	31,2	1,84
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		520	18,22	14,41	64,09	458,93	0,17	58,36	0,26		79,46	#####	73,07	3,97
Полдник														
368	Банан свежий нарезка.	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за Полдник		120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Ужин														
#####	Шницель рыбный натуральный с рисовой мукой (без молока)	60	8,48	1,95	5,94	75,23	0,05	0,51	10,1		28,14	#####	30,15	0,63
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		390	13,4	6,46	65,47	373,65	0,22	6,53	31,3		67,39	227,1	64,66	2,18
Итого за день			44,93	34,77	#####	1353,84	0,56	77	99,86		#####	#####	#####	8,44

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Атопический дерматит. () День: пятница

Сезон:

Неделя 2; день 10

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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	####	73,48	2,45
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		350,5	6,99	13,15	43,45	320,11	0,15	7,02	61		35,19	####	80,94	3,06
Обед														
675	Кабачковая икра.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	61,2	2,8	368		16,4	14,8	6	0,28
####	Солянка Домашняя без сметаны с зеленью укропа	10/150/1	3,49	4,27	4,88	71,91	0,04	3,24			16,77	42,63	11,68	0,67
####	Фрикадельки мясные..	50	6,31	4,19	3,49	76,91	0,02	0,07			7,41	65,83	8,39	1,05
205	Макаронные изделия отварные.	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
####	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
643	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		581	19,07	16,41	80,39	545,53	61,39	9,11	386,4		78,97	####	53,2	4,51
Полдник														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Полдник		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Ужин														
230	Сырники творожные с повидлом	150/20	24,89	16,91	39,14	408,31	0,08	0,23	85,31		####	####	29,98	1,23
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		357	27,21	17,16	60,9	506,88	0,11	0,25	85,31		####	####	36,56	1,75
Итого за день			54,17	46,92	####	1410,32	61,69	76,38	####		####	####	183,7	9,62