

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. М. Аврискина

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МБДОУ «*№18*»
Кармановичева
подпись _____ ФИО _____
«10» *марта* 2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код № 213)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ

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

Согласовано с родителями

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

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)					
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Нежное"	50	Филе куриное отварное.	50				
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным	200					Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150
	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5			Компот из сухофруктов..	180							Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком.	180			Хлеб пшеничный..	30							Хлеб пшеничный.	40
				Хлеб ржаной.	20									
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Салат из свёклы отварной	50	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150				
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1					Напиток клюквенный Школьный	200	Чай с повидлом.	200/20
	Чай со смородиной.	180			Котлеты куриные с томатным соусом	70							Хлеб пшеничный..	30
					Каша пшеничная вязкая	150							Яблоки свежие (нарезка)	50
				Напиток из апельсинов.	180									
				Хлеб пшеничный..	30									
				Хлеб ржаной .	30									
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток из шиповника.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Ватрушка с повидлом.	50	Филе куриное тушёное с овощами ..	60				
	Омлет натуральный .	60			Тефтели мясные, соус томатный	70					Отварной рис.	150		
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом .	200/5			Пюре гороховое с маслом сливочным.	150							Чай с яблоками и сахаром.	180/6
	Чай с сахаром .	180			Компот из изюма	180							Хлеб пшеничный.	40
				Хлеб пшеничный..	30									
				Хлеб ржаной .	30									
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Икра морковная.	50	Булочка "Домашняя".	50	Бигус с сосисками .	205				
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5			Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1					Напиток из апельсинов.	200	Чай с сахаром	200
	Какао напиток с молоком	180			Жаркое по-домашнему из цыплят..	200							Хлеб пшеничный .	45
					Компот из сухофруктов..	180								
				Хлеб пшеничный..	30									
				Хлеб ржаной .	30									
Неделя 1 день 5	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Питьевой йогурт.	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Запеканка " Лакомка "	70	Икра кабачковая.	50				
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Биточки "Детские" с соусом томатным	70					Напиток клюквенный школьный	180	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Чай с яблоками и сахаром.	180/6			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150							Чай с сахаром	200
					Компот из изюма	180							Хлеб пшеничный.	40
				Хлеб пшеничный..	40									
				Хлеб ржаной	40									

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)				
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Молоко кипяченое.	100	Икра морковная.	50	Печенье "Рыбки"	42	Филе куриное отварное.	50			
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	200/5		Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Чай с сахаром и лимоном		200/9		Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150		
	Чай с молоком.	180		Биточки куриные с томатным соусом	70					Кисель из натурального сока.	200		
				Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный.	40
				Напиток из лимонов свежих	180					Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 день 7	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50			
	Яйцо отварное	40		Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200					Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким .	150		Компот из сухофруктов..	180					Чай со смородиной .	200		
	Чай с сахаром .	180		Хлеб пшеничный..	30					Хлеб пшеничный.	40		
				Хлеб ржаной	40								
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с соусом.	85			
	Суп молочный с гречневой крупой	200		Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Чай с сахаром		200		Рагу из овощей	130		
	Какао напиток с молоком	180		Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150					Напиток из вишни	200		
				Напиток из шиповника.	180					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный.	40
				Хлеб пшеничный..	30								
				Хлеб ржаной	40								
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Булочка "Вкусная"	50	Оладьи из печени с соусом томатным	70			
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5		Плов из птицы с кукурузой консервированной	200					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130		
	Чай с сахаром .	180		Напиток клюквенный школьный	180					Кисель из натурального сока.	200		
				Хлеб пшеничный.	40					Хлеб пшеничный..	30		
				Хлеб ржаной .	30								
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Сок фруктовый..	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Булочка"Молочная".	50	Гуляш из филе птицы .	70			
	Омлет натуральный .	60		Биточки "Детские" с соусом томатным	70					Макароны отварные с маслом	150		
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	150/5		Пюре гороховое, салат из лука репчатого	145					Чай с яблоками и сахаром.	180/6		
	Чай со смородиной.	180		Компот из изюма	180					Хлеб пшеничный .	45		
				Хлеб пшеничный	20								
				Хлеб ржаной.	20								

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		410	14,38	18,03	50,22	420,67	0,15	2,09	171,6		264,2	266,46	41,82	2,19
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
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
291,43	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
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
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
312,37	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	21,9	6,4	74,88	444,76	0,22	9	70,13		81,4	194,06	85,01	2,53
Итого за день			62,73	57,66	258,42	1811,29	0,75	22,25	290,55		607,72	897,26	264,59	10,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
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														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
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		712	19,21	18,83	92,34	615,67	0,39	15,95	42,02		119,38	307,4	103,48	5,66
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	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														
230,17	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150	20,78	12,98	20,73	282,86	0,07	0,31	94,32		139,44	211,07	22,96	0,69
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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 Ужин		450	23,89	14,05	56,65	448,62	0,2	6,22	94,34		180,99	286,09	46,34	3,42
Итого за день			57,28	62,23	255,62	1811,68	0,78	35,07	213,54		522,47	861,93	203,62	11,36

Дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Категория: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,3	Каша пшённная молочная жидкая с маслом .	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		480	15,1	19,66	53,45	451,14	0,22	1,47	190,76		204,33	292	55,2	2,78
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														
57,26	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,58	2,79	11,51	77,51	0,04	9,11	5,05		46,15	45,54	22,67	0,95
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199	Пюре гороховое с маслом сливочным.	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
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		667	27,44	14,24	107,59	667,92	0,58	9,78	43,19		179,69	377,56	129,91	9,3
Полдник														
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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
Итого за Полдник		250	3,71	2,23	52,03	243,03	0,07	3,96	6,3		26,93	33,37	10	0,82
Ужин														
247,13	Филе куриное тушёное с овощами ...	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	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
Итого за Ужин		436	17,64	10,21	65,17	423,11	0,11	1,95	56,6		35,43	174,49	73,52	2,08
Итого за день			64,23	46,48	288,01	1826,9	0,99	17,26	296,85		457,05	879,12	271,33	15,3

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

...ион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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 с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		425	12,4	18,85	65,86	482,69	0,21	2,54	99		286,21	347,03	56,36	1,66
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной 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														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
80,14	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			24,31	54,6	23,55	0,81
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
376,13	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		691	17,46	19,76	88,93	603,4	0,39	13,37	17,75		144,68	346,28	112,21	6,35
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
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		250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
Ужин														
831,03	Бигус с сосисками .	205	9,29	16,67	14,27	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		450	13,5	17,96	49,29	412,8	0,13	25,43	0,07		127,04	165,21	48,3	2,93
Итого за день			47,12	64,51	262,58	1819,79	0,81	63,94	119,32		592,27	901,63	232,89	11,99

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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															
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82	
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35	
Итого за Завтрак		426	8,16	11,7	56,4	363,54	0,15	1,73	57		134,18	170,03	44,11	1,54	
Завтрак 2															
401	Питьевой йогурт.	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1	
Итого за Завтрак 2		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1	
Обед															
67,16	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,46	2,79	7,83	62,27	0,05	14,87	5,02		43,49	38,19	19,36	0,62	
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11	
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76	
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57	
817,03	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		687	19,49	15,19	111,68	661,43	0,26	16,21	31,04		136,9	327,01	85,63	5,06	
Полдник															
615	Запеканка " Лакомка "	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52	
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09	
Итого за Полдник		250	12,2	8,32	28,27	236,76	0,04	1,43	57,68		100,04	137,02	16,78	0,61	
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	
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Ужин		455	13,03	12,55	71,09	449,47	76,6	3,6	501		57,96	145,28	33,52	1,98	
Итого за день			57,88	50,96	270,94	1774	77,09	23,57	666,72		551,08	875,34	195,04	9,29	

Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,69	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,32	8,35	27,94	212,19	0,16	1,14	37,6		129,3	180,65	52,62	1,24
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		425	11,38	19,43	55,02	440,47	0,23	2,37	96		253,64	288,42	71,64	1,98
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
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	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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		701	21,66	17,52	94,17	621,11	0,5	11,36	39,23		115,33	361,21	153,82	7,54
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
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
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,13	3,91	19,51	125,74	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	21,68	6,06	76,45	447,09	0,17	2,88	66,02		80,43	170,92	76,64	2,12
Итого за день			60,34	59,45	258,81	1811,79	0,94	21,54	221,25		584,04	915,25	320,67	12,09

Сезон: Весна-Лето
 Возраст: 3-7 лет

№ 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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
535,02	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким .	150	17,15	12,9	25,16	285,34	0,05	0,42	66,63		160,61	220,06	25,79	0,78
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	24,58	22,02	48,14	489,06	0,11	0,45	186,63		228,6	323,33	41,73	2,54
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														
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
302,22	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	9,08	6,6	17,71	166,56	0,11	9,33	23,17		45,4	110,62	35,76	1,55
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
756,02	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		651	17,63	10,21	87,41	512,06	0,38	17	23,57		145,59	307,28	97,84	6,14
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
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	3,48	14,27	49,25	339,35	0,05	1,43	75,01		22,54	36,6	8,32	0,59
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
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
533,02	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	13,07	12,56	72,73	456,28	76,6	13	501		59,98	146,58	34,94	2,03
Итого за день			59,16	59,46	267,33	1841,15	77,17	38,88	786,21		472,71	824,79	191,83	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Обед														
85,09	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	3,85	3,12	12,21	92,31	0,07	5,66	9,12		25,02	47,31	16,5	0,61
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464,08	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
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
756,02	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		671	19,69	17,34	96,51	620,9	0,38	8,41	45,52		118,6	303,81	94,1	5,39
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	3,7	7,9	38,31	239,14	0,08	0,03	2,5		20,47	34,06	9,22	0,76
Ужин														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	11,98	17,93	56,15	437,17	0,16	14,18	0,09		87,07	151,14	48,89	2,46
Итого за день			50,65	60,66	250,38	1753,38	0,86	85,03	147,11		578,94	879,47	246,85	11,01

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	7,73	11,73	53,34	349,85	0,1	1,34	60,16		151,81	147,67	31,06	1,59
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,27	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	3,08	2,79	11,51	83,47	0,04	9,11	5,05		38,95	45,54	21,07	0,95
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
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		657	20,13	20,9	102,64	679,22	0,21	13,32	21,73		99,37	273,44	84,66	3,85
Полдник														
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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
Итого за Полдник		250	3,9	3,96	44,85	230,64	0,07	3,85	23,15		24,93	42,26	10	0,65
Ужин														
287,28	Оладьи из печени с соусом томатным	70	8,13	4,67	4,04	90,71	0,14	16,76	108,02		7,8	141,46	9,23	3,28
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
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	15,05	9,98	72,5	440,03	0,36	17,96	126,22		66,07	316,42	93,8	6,79
Итого за день			49,51	49,07	284,13	1776,24	0,77	37,37	251,26		463,18	873,79	234,52	12,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню (с искл. рыбы) полный День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 2, день 10

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35
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	12,31	17,8	50,33	410,76	0,11	9,48	183,8		157,15	226,93	38,01	2,21
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	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5		25,1	63,07	22,63	0,86
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
199,22	Пюре гороховое, салат из лука репчатого	145	13,52	5,03	28,4	212,95	0,29	1,5	18,4		68,18	140,77	56,23	4,28
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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	27,81	15,73	95,81	643,76	0,5	8,96	31,02		143	308,87	113,2	7,82
Полдник														
594	Булочка "Молочная".	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
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		250	5,36	3,44	51,87	259,88	0,43	2,8	13		51,7	60,85	15,28	1,12
Ужин														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
205	Макароны отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		451	19,81	8,94	71,89	447,26	0,14	3,13	55,18		50,86	122,9	52,39	2,34
Итого за день			65,59	46,11	286,2	1829,86	1,2	26,37	283		422,71	731,55	227,88	13,89