



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

*Т. Н. Аврискина*  
2025 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №178)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, КУРИНОГО ЯЙЦА  
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

«СОГЛАСОВАНО»  
Заведующая МБДОУ «*Школа с/д/п №6*»  
*Савицкая СВ*  
Подпись: *Савицкая СВ* ФИО: *Савицкая СВ*  
«10» сентября 2025 г.



Согласовано с родителями
--------------------------

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 повидлом.. 30/20	Сок фруктовый, 100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом 200/1	Хлебцы (без глютена) 10 Чай с сахаром 200	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и с зеленым горошком 150 Кисель из натурального сока. Хлеб пшеничный. 200 40
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным. 200		Плов из птицы с огульцом консервированным 200		
	Чай с сахаром. 180		Компот из сухофруктов.. 180 Хлеб пшеничный.. 30 Хлеб ржаной. 20		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый, 100	Салат из свежих отварной Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком 200/1/1	Хлебцы (без глютена) 10 Напиток клюквенный Школьный 200	Каша гречневая вязкая с овощами 180 Чай с повидлом. 200/20 Хлеб пшеничный.. 30 Яблоки свежие (нарезка) 50
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой 180		Котлеты куриные с томатным соусом. 70		
	Чай со смородиновой. 180		Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным 150 Напиток из апельсинов. 180 Хлеб пшеничный.. 30 Хлеб ржаной . 30		
Неделя 1 День 3	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом 200	Напиток из шиповника. 100	Борщ из свежей капусты с картошкой, укропом и чесноком 200/1/1	Бутерброд с повидлом. 30/20 Напиток из лимонов. 200	Рыба тушеная с овощами и томатом 80 Рис отварной с подсолнечным маслом. 150 Чай с яблоками и сахаром. 180/6 Хлеб пшеничный. 40
	Чай с сахаром. 180		Тертые мясные, соус томатный 70		
	Хлеб пшеничный.. 30		Пюре гороховое с маслом растительным. 130 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный.. 30 Хлеб ржаной . 30		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный) 100	Икра морковная. 50	Хлебцы (без глютена) 10 Напиток из апельсинов 200	Филе куриное отварное. 50 Капуста тушеная белокочанная 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный . 45
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1		
	Чай с сахаром. 180		Жаркое по-домашнему из Цыплят.. 200 Компот из сухофруктов.. 180 Хлеб пшеничный.. 30 Хлеб ржаной . 30		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый, 100	Щи из свежей капусты с картошкой, укропом и чесноком 200/1/1	Хлебцы (без глютена) 10 Напиток клюквенный Школьный 180	Икра кабачковая. 50 Макаронные отварные с растительным маслом 150 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный. 40
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200		Биточки "Детские" с соусом томатным 70		
	Чай с яблоками и сахаром.. 180/6		Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный. 40 Хлеб ржаной 40		

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый. 100	Икра морковная. 50	Хлебцы (без глютена) 10 Чай с сахаром и лимонной 200/9	Рыба припущенная с луком, 60
	Каша геркулесовая на воде с маслом 200		Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом 200/1		Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной 150
	Чай с сахаром. 180		Биточки куриные с томатным соусом 70		Кисель из натурального сока. 200
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Яблоки свежие нарезка 100	Суп гороховый на бульоне с укропом 200/1	Хлебцы (без глютена) 10 Напиток клюквенный 200 Школьный	Икра кабачковая. 50
	Каша рисовая жидкая растительным 200		Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом. 200		Макаронные отварные с растительным маслом 150
	Чай с сахаром. 180		Компот из сухофруктов.. 180		Чай со смородиной. 200
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Апельсин свежий нарезка 100	Хлеб ржаной 40	Хлебцы (без глютена) 10 Чай с сахаром 200	Хлеб пшеничный. 40
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным. 150		Суп картофельный с зеленью. 200/1		Колбаски куриные. 60
	Чай с сахаром. 180		Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зелёный горошек консервированный 150		Напиток из вишни 200
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый. 100	Хлеб ржаной 40	Хлебцы (без глютена) 10 Напиток из лимонной. 200	Оладьи из печени.. 50
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным. 200		Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком 200/1		Каша гречневая вязкая с маслом растительным. 150
	Чай с сахаром. 180		Плов из птицы с кукурузой консервированной 200		Кисель из натурального сока. 200
Неделя 2 день 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным 200	Сок фруктовый. 100	Хлеб пшеничный. 40	Бутерброд с повидлом. 30/20 Напиток из апельсинов. 200	Хлеб пшеничный. 30
	Чай со смородиной. 180		Напиток клюквенный школьный 40		Пюре гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука репчатого 145
	Хлеб пшеничный. 30		Хлеб ржаной. 30		Компот из изюма 180
			Хлеб ржаной. 20		Хлеб пшеничный. 20

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Диетическое меню (ЕКМ, яйцо) полный де День: понедельник  
 Неделя: 1 День: 1  
 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	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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		
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом растительным.	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
	<b>Итого за Завтрак</b>	430	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01		
<b>Завтрак 2</b>																
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4		
<b>Обед</b>																
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 орцом 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		
	<b>Итого за Обед</b>	631	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19		
<b>Полдник</b>																
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
	<b>Итого за Полдник</b>	210	0,77	0,12	15,51	66,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
<b>Ужин</b>																
245,02	Рыба припущенная с луком.	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32		23,99	111,97	26,75	0,49		
312,38	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и зеленым горошком	150	2,75	4,3	13,06	101,94	0,14	6,44			19,13	68,02	26,32	1		
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		
	<b>Итого за Ужин</b>	450	16,66	6,11	69,81	400,91	0,24	7,85	7,32		74,28	220,89	65,56	2,22		
	<b>Итого за День</b>		44,03	30,03	267,75	1525,38	0,66	20,84	56,14		264,5	621,86	215,93	10,11		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетического меню (БКМ, яйцо) полннный де День: вторник

Неделя 1 день 2

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	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
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						
203.09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99						
533.01	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31						
<b>Итого за Завтрак</b>		410	8,52	12,15	73,46	437,27	29,47	10,69	296		44,95	70,57	25,11	1,93						
<b>Завтрак 2</b>																				
399.01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4						
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4						
<b>Обед</b>																				
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	200/11	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						
464.03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05						
387.06	Напиток из апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38						
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1						
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17						
<b>Итого за Обед</b>		712	19,17	19,43	92,27	620,63	0,39	15,95	20,82		118,12	305,91	103,48	5,65						
<b>Полдник</b>																				
904.01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34														
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1						
<b>Итого за Полдник</b>		210	0,75	0,12	22,82	95,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1						
<b>Ужин</b>																				
314.47	Каша гречневая вязкая с овощами	180	4,92	5,53	22,66	160,09	0,1	1,8			24,97	125,19	84,44	2,65						
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	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1						
<b>Итого за Ужин</b>		480	8,03	6,6	58,58	325,85	0,23	7,71	0,02		66,52	200,21	107,82	5,38						
<b>Итого за день</b>			36,77	38,5	263,43	1547,61	30,11	37,78	316,84		260,51	589,74	248,87	13,46						

ОАО "Комбинат школьного питания"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Диетическое меню (БКИ, лицо) 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	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
916.02	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12				
392.19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27				
817.01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		410	7,42	6,39	56,8	314,36	0,28	0,03			51,96	161,28	52,39	2,49				
<b>Завтрак 2</b>																		
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				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32				
<b>Обед</b>																		
57.22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/111	1,47	1,89	9,46	60,75	0,04	9,09	0,05		41,75	42,49	22,22	0,94				
2.955	Тертая мясная, 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				
199.04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15				
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
		642	25,4	13,56	101,97	631,55	0,53	9,76	17,19		164,58	352,94	211,14	8,64				
<b>Полдник</b>																		
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				
646.09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1				
<b>Итого за Полдник</b>																		
		250	2,46	4,51	43,75	225,43	0,04	3,94	20		24,16	24,91	8,71	0,73				
<b>Ужин</b>																		
247.04	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49				
315.02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54				
627.05	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					
<b>Итого за Ужин</b>																		
		456	17,01	12,77	65,58	445,33	0,15	1,8	14,66		43,83	200,58	53,63	1,82				
<b>Итого за День</b>																		
			52,63	37,37	277,87	1658,37	1,01	15,63	51,85		295,2	741,41	238,57	14				

ООО "Комбинат школьного питания"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Диетическое меню (БЖМ, яйцо)полный де День: четверг  
 Неделя: 1 день 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето  
 Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Примем 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
2	Булгарброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
314,5	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	4,4	6,45	28,75	190,65	0,09				46,11	151,63	23,82	0,82		
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72		
<b>Завтрак 2</b>																
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		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15		
<b>Обед</b>																
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		
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89		
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73		
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05	16,98	68,12	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		
<b>Итого за Обед</b>																
		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43		
<b>Полдник</b>																
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
<b>Итого за Полдник</b>																
		210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
<b>Ужин</b>																
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		
336	Каша тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
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		
<b>Итого за Ужин</b>																
		445	21,86	7,04	49,68	349,52	0,12	26,84	47,88		115,5	157,3	82,37	2,71		
<b>Итого за день</b>																
			50,52	38,81	235,1	1492,52	0,66	63	91,15		354,38	718,01	240,89	11,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)полный де.День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето  
Возраст: 3-7 лет

№ 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	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		436	5,76	9,55	65,38	370,51	0,13	0,72	20			38,59	94,67	34,57	1,71	
<b>Завтрак 2</b>																
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Обед</b>																
67,18	Щи из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,34	2,07	7,63	51,16	0,04	14,86	0,02			39,09	35,14	18,91	0,61	
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	
313,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	4,15	4,35	28,92	171,43	0,03	0,96				31,65	137,98	19,73	0,75	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		682	19,34	14,98	111,42	654,55	0,25	16,2	7,84			131,46	322,72	85,18	5,04	
<b>Полдник</b>																
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29				9,84	0,95	3,12	0,09	
<b>Итого за Полдник</b>																
		190	0,74	0,12	21,29	89,5		1,29				9,84	0,95	3,12	0,09	
<b>Ужин</b>																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460			20,5	18,5	7,5	0,35	
2 911	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06					23,03	35,4	11,12	0,79	
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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		440	10,19	10,56	69,97	415,72	76,6	3,53	460			62,57	82,62	27,71	1,87	
<b>Итого за День</b>																
			36,33	35,41	284,36	1598,48	77	23,74	487,84			262,46	512,96	159,58	9,11	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Диетическое меню (БКМ, лицо) полный день: понедельник  
 Неделя: 2  
 День: 6

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	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
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 на воде с маслом подсолнечным.	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12					27,49	100,34	41,29	1,14	
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03				10,87	2,47	3,36	0,27	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		430	6,18	10,63	59,48	358,31	0,16	0,13	20			48,06	126,11	49,95	2,04	
<b>Завтрак 2</b>																
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4	
<b>Обед</b>																
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	
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1					14,19	93,68	63,61	2,12	
646,1	Напиток из лимона 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	
<b>Итого за Обед</b>																
		701	21,62	18,04	94,09	624,82	0,5	11,36	21,03			114,41	359,83	153,75	7,54	
<b>Полдник</b>																
904,01	Хлебцы (без плетена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
392,21	Чай с сахаром и лимонном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63				14,64	4,7	4,57	0,35	
<b>Итого за Полдник</b>																
		219	0,85	0,13	15,78	67,99		3,63				14,64	4,7	4,57	0,35	
<b>Ужин</b>																
245,02	Рыба припущенная с луком.	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32			23,99	111,97	26,75	0,49	
312,36	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150	2,57	4,21	13,99	104,13	0,12	5,4				22,23	63,51	24,63	0,85	
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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		450	16,48	6,02	70,74	403,1	0,22	6,81	7,32			77,38	216,38	63,87	2,07	
<b>Итого за День</b>																
			45,43	35,02	256,39	1522,42	0,9	23,93	48,35			274,49	719,02	281,14	12,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню (БЖМ, яйцо) полдник де День: вторник  
Неделя: 2 день 7

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето  
Возраст: 3-7 лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20			9,7	22,8	5,3	0,63	
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02					14,05	46,11	17,05	0,35	
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03				10,87	2,47	3,36	0,27	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		430	4,54	9,22	62,98	353,06	0,06	0,13	20			34,62	71,38	25,71	1,25	
<b>Завтрак 2</b>																
368	Яблочки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
<b>Обед</b>																
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	
302,27	Птица тушеная с овощами с консервированным огурцом.	200	8,85	5,78	17,08	155,74	0,1	8,8	16,44			36,82	104,99	35,34	1,5	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		651	17,4	9,39	86,78	501,24	0,37	16,47	16,84			137,01	301,65	97,42	6,09	
<b>Полдник</b>																
904,0	Хлебцы (без пшотена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
<b>Итого за Полдник</b>																
		210	0,75	0,12	22,82	95,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
<b>Ужин</b>																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460			20,5	18,5	7,5	0,35	
2 911	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06					23,03	35,4	11,12	0,79	
533,01	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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		440	10,23	10,57	71,61	422,53	76,6	12,93	460			64,59	83,92	29,13	1,92	
<b>Итого за День</b>																
			33,32	29,7	253,99	1416,89	77,06	37,96	496,84			263,14	469	164,72	11,56	

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
2	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20			9,7	22,8	5,3	0,63			
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12					16,37	108,09	73,4	2,45			
392,19	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			380	6,96	10,13	56,25	343,44	0,16	0,13	20		36,94	133,36	82,06	3,35			
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																		
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			
599,13	Колобки куриные.	60	7,16	8,65	6,15	131,09	0,04	0,83	15,21			12	44,86	10,07	0,68			
464,09	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным, зеленый горошек консервированный	150	4,28	4,96	22,47	150,73	0,09	2				21,84	87,53	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			661	19,32	17,45	97,18	622,15	0,42	13,52	15,61		112,85	326,39	106,69	5,92			
Полдник																		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34												
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			210	0,77	0,12	15,51	66,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29			
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			
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			420	20,96	7,62	54,45	373,5	0,14	15,08	47,86		78,18	155,14	82,81	2,37			
Итого за день				48,91	35,52	231,49	1443,39	0,76	88,76	83,47		273,01	640,61	288,05	12,23			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо) полнный де Деня: четверг

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето  
Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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 растительным.	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11				
392,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		430	5,7	9,19	68,62	379,99	0,09	0,13	20		39,65	69,04	22,34	2,01				
<b>Завтрак 2</b>																		
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4				
<b>Обед</b>																		
57,3	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, чесноком	200/1	2,93	2,03	11,27	75,07	0,04	8,09	0,05		32,32	41,56	19,92	0,93				
291,48	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				
<b>Итого за Обед</b>																		
		651	19,98	20,14	102,4	670,82	0,21	12,3	16,73		92,74	269,46	83,51	3,83				
<b>Полдник</b>																		
904,0	Хлебцы (без молока)	10	0,7	0,1	7,5	34												
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1				
<b>Итого за Полдник</b>																		
		210	0,79	0,11	22,76	95,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1				
<b>Ужин</b>																		
282,03	Оладьи из пшена.	50	8,32	7,07	2,33	106,23	0,13	4,13	4,100		7,12	134,2	8,02	2,82				
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				
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				
<b>Итого за Ужин</b>																		
		430	15,8	13,65	73,45	479,29	0,37	5,33	4,100		66,65	322,19	102,31	6,66				
<b>Итого за день</b>																		
			42,57	43,29	283,53	1693,79	0,69	23,6	136,73		233,5	674,8	220,57	13				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35		
533,07	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		410	4,97	5,58	53,97	285,99	0,13	8,49			45,8	114,73	35,47	1,76		
<b>Завтрак 2</b>																
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4		
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4		
<b>Обед</b>																
76,15	Рассолник 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		
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		
199,23	Любе гороховое с маслом подсолнечным, салат из лука печеного	145	13,48	5,53	28,34	217,05	0,29	1,5			67,11	139,53	56,23	4,27		
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		
<b>Итого за Обед</b>																
		636	27,64	15,48	95,57	639,87	0,5	8,94	7,62		137,53	304,58	112,75	7,8		
<b>Полдник</b>																
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		
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,48		
<b>Итого за Полдник</b>																
		250	2,41	4,52	54,18	267,04	0,04	2,96	20		25,81	28,3	12,02	1,12		
<b>Ужин</b>																
277,11	Угаш 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		
2 911	Макаронные отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	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		
<b>Итого за Ужин</b>																
		451	19,77	9,52	71,82	452,04	0,14	3,13	34,18		57,68	121,93	52,53	2,34		
<b>Итого за День</b>																
			55,09	35,3	291,84	1773,14	0,83	25,52	61,8		286,82	581,54	221,77	13,42		