

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



OU=Заведующий, O=""  
МБДОУ ""Детский сад  
№186"" г.о. Самара", CN=  
Картамышева Л.В., E=  
so\_sdo.ds186@samara.edu.ru  
2025.10.07 18:35:46+04'00'

«СОГЛАСОВАНО»  
Заведующая МБДОУ «Детский сад №186



2025 г.

### ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №178)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, КУРИНОГО ЯЙЦА

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

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<br>1 День 1 | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Каша кукурузная на воде с маслом растительным. 200<br>Чай с сахаром. 180              | Сок фруктовый.. 100         | Салат из свежей капусты с морковью.. 50<br>Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом 200/1<br>Плов из мяса птицы 180<br>Компот из сухофруктов.. 180<br>Хлеб пшеничный.. 30<br>Хлеб ржаной. 20                         | Печенье "Нежное" 50<br>Чай с сахаром 200                       | Рыба припущенная с луком, 60<br>Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным. 150<br>Кисель из натурального сока. 200<br>Хлеб пшеничный. 20 |
| Неделя<br>1 День 2 | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой 180<br>Чай с сахаром. 180 | Сок фруктовый.. 100         | Суп овощной на бульоне с укропом. 200/1<br>Котлеты куриные с томатным соусом. 70<br>Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий 150<br>Напиток из апельсина. 180<br>Хлеб пшеничный.. 30<br>Хлеб ржаной. 20          | Печенье "Ночка" 50<br>Чай с сахаром 200                        | Каша пшенная рассыпчатая с овощами 150<br>Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5<br>Хлеб пшеничный.. 20<br>Яблоки свежие (нарезка) 100                                            |
| Неделя<br>1 День 3 | Икра морковная 45<br>Каша гречневая вязкая с маслом 150<br>растительным<br>Чай с сахаром. 180<br>Хлеб пшеничный.. 30  | Яблоко свежее (нарезка) 100 | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1<br>Тфтели из говядины 60<br>Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим 150<br>Компот из изюма 180<br>Хлеб пшеничный.. 30<br>Хлеб ржаной. 20        | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Чай с сахаром, лимоном 200/3,5 | Рыба тушеная с овощами. 80<br>Рис отварной с подсолнечным маслом. 150<br>Чай с сахаром. 180<br>Хлеб пшеничный. 20                                                           |
| Неделя<br>1 День 4 | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200<br>Чай с сахаром. 180           | Яблоко свежее (нарезка) 100 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1<br>Жаркое по-домашнему из цыплит, зеленый горошек консервированный. 200<br>Компот из сухофруктов.. 180<br>Хлеб пшеничный.. 30<br>Хлеб ржаной. 20                          | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Чай с сахаром 200              | Котлеты куриные. 50<br>Капуста тушеная белокочанная 150<br>Чай со смородиной 200<br>Хлеб пшеничный. 30                                                                      |
| Неделя<br>1 День 5 | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200<br>Чай с сахаром. 180            | Сок фруктовый.. 100         | Щи из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1<br>Котлеты из говядины с соусом томатным. 70<br>Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий 150<br>Сок фруктовый. 180<br>Хлеб пшеничный. 30<br>Хлеб ржаной 20 | Бутерброд с повидлом.. 30/20<br>Чай с сахаром, лимоном 200/3,5 | Икра кабачковая. 50<br>Оладьи из пчени.. 50<br>Макароны отварные с растительным маслом 130<br>Чай с сахаром 200<br>Хлеб пшеничный. 20                                       |



| Режим               | Завтрак (гр.)                                               |       | Второй завтрак (гр.)    |     | Обед (гр.)                                                                 |       | Полдник (гр.)           |       | Ужин (гр.)                                                                    |        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Неделя<br>2 день 6  | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом                            | 200/1 | Печенье "Рыбки"         | 42    | Рыба припущенная с луком,                                                     | 60     |
|                     | Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.            | 200   |                         |     | Котлеты куриные с соусом.                                                  | 70    |                         |       | Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным. | 150    |
|                     | Чай с сахаром .                                             | 180   |                         |     | Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная | 150   |                         |       | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).                                          | 180    |
|                     |                                                             |       |                         |     | Компот из яблок свежих                                                     | 180   |                         |       | Хлеб пшеничный.                                                               | 40     |
| Неделя<br>2 день 7  | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Яблоки свежие нарезка.  | 100 | Хлеб пшеничный..                                                           | 30    | Чай с сахаром и лимоном | 200/9 |                                                                               |        |
|                     | Салат из моркови с сахаром..                                | 25    |                         |     | Хлеб ржаной                                                                | 20    |                         |       |                                                                               |        |
|                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным           | 150   |                         |     | Суп полевой с укропом                                                      | 200/1 |                         |       | Печень тушеная в соусе.                                                       | 70     |
|                     | Чай со смородиной.                                          | 180   |                         |     | Котлеты из говядины с соусом томатным .                                    | 70    |                         |       | Каша гречневая вязкая с маслом растительным                                   | 130    |
| Неделя<br>2 день 8  | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Апельсин свежий нарезка | 100 | Рагу овощное..                                                             | 150   | Печенье "Детское"       | 50    | Чай с сахаром                                                                 | 200    |
|                     | Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой | 180   |                         |     | Компот из сухофруктов..                                                    | 180   |                         |       | Хлеб пшеничный.                                                               | 20     |
|                     | Чай с сахаром .                                             | 180   |                         |     | Хлеб пшеничный..                                                           | 30    |                         |       |                                                                               |        |
|                     |                                                             |       |                         |     | Хлеб ржаной                                                                | 20    |                         |       |                                                                               |        |
| Неделя<br>2 день 9  | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Суп картофельный с зеленью.                                                | 200/1 | Бутерброд с повидлом..  | 30/20 | Филе куриное отварное.                                                        | 50     |
|                     | Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным           | 200   |                         |     | Колобки куриные с соусом томатным                                          | 70    |                         |       | Капуста тушёная белокочанная                                                  | 150    |
|                     | Чай с сахаром .                                             | 180   |                         |     | Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим         | 150   |                         |       | Чай со смородиной .                                                           | 200    |
|                     |                                                             |       |                         |     | Сок фруктовый.                                                             | 180   |                         |       | Хлеб пшеничный.                                                               | 20     |
| Неделя<br>2 день 10 | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Хлеб пшеничный..                                                           | 30    | Чай с сахаром           | 200   |                                                                               |        |
|                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным           | 150   |                         |     | Хлеб ржаной                                                                | 20    |                         |       | Рыба тушеная с овощами.                                                       | 80     |
|                     | Чай с сахаром                                               | 200   |                         |     | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом                              | 200/1 |                         |       | Каша гречневая вязкая с маслом растительным.                                  | 130    |
|                     | Яблоки свежие (нарезка)                                     | 50    |                         |     | Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий                        | 200   |                         |       | Чай с сахаром и лимоном.                                                      | 200/10 |
| Неделя<br>2 день 10 | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Напиток из апельсинов.                                                     | 180   | Бутерброд с повидлом..  | 30/20 | Хлеб пшеничный..                                                              | 30     |
|                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным           | 150   |                         |     | Хлеб пшеничный.                                                            | 30    |                         |       |                                                                               |        |
|                     | Чай с сахаром                                               | 200   |                         |     | Хлеб ржаной .                                                              | 20    |                         |       |                                                                               |        |
|                     | Яблоки свежие (нарезка)                                     | 50    |                         |     | Икра кабачковая.                                                           | 50    |                         |       | Филе куриное отварное.                                                        | 50     |
| Неделя<br>2 день 10 | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Рассольник Ленинградский с укропом                                         | 200/1 | Чай с сахаром           | 200   | Капуста тушёная белокочанная                                                  | 150    |
|                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным           | 150   |                         |     | Тефтели из говядины паровые.                                               | 60    |                         |       | Кисель из натурального сока.                                                  | 200    |
|                     | Чай с сахаром                                               | 200   |                         |     | Макароны отварные с растительным маслом .                                  | 130   |                         |       | Хлеб пшеничный .                                                              | 30     |
|                     | Яблоки свежие (нарезка)                                     | 50    |                         |     | Напиток из шиповника.                                                      | 180   |                         |       |                                                                               |        |
| Неделя<br>2 день 10 | Бутерброд с повидлом..                                      | 30/20 | Сок фруктовый..         | 100 | Хлеб пшеничный                                                             | 30    | Чай с сахаром           | 200   |                                                                               |        |
|                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным           | 150   |                         |     | Хлеб ржаной.                                                               | 20    |                         |       |                                                                               |        |
|                     | Чай с сахаром                                               | 200   |                         |     |                                                                            |       |                         |       |                                                                               |        |
|                     | Яблоки свежие (нарезка)                                     | 50    |                         |     |                                                                            |       |                         |       |                                                                               |        |



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп                  | Прием пищи, наименование блюда                                                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <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>               |                                                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 20,07                     | Салат из свежей капусты с морковью..                                           | 50              | 0,77                    | 2,54  | 4,69   | 44,74                                     | 0,01          | 17,98 |       |    | 24,24                        | 15,76  | 8,47   | 0,31  |
| 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  |
| 291,38                    | Плов из мяса птицы                                                             | 180             | 10,94                   | 16,58 | 37     | 340,98                                    | 0,07          | 1,96  | 16,38 |    | 23,68                        | 145,35 | 38,17  | 1,2   |
| 376,3                     | Компот из сухофруктов..                                                        | 180             | 0,05                    |       | 13,59  | 54,56                                     |               | 0,36  |       |    | 48,66                        | 13,86  | 7,26   | 1,11  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                                               | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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>      |                                                                                | 661             | 19,88                   | 22,99 | 96,69  | 680,86                                    | 0,32          | 27,9  | 16,58 |    | 141,65                       | 324,09 | 97,46  | 5,33  |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 280,07                    | 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  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                | 250             | 2,95                    | 16,32 | 31,61  | 285,18                                    | 0,05          | 0,03  |       |    | 18,59                        | 27,53  | 8,22   | 0,65  |
| <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  |
| 312,39                    | Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.. | 150             | 2,29                    | 4,19  | 12,09  | 95,23                                     | 0,12          | 5,44  |       |    | 18,43                        | 60,11  | 24,83  | 0,97  |
| 382,04                    | Кисель из натурального сока.                                                   | 200             | 0,19                    | 0,12  | 32,57  | 132,12                                    | 0,01          | 1,2   |       |    | 23,16                        | 14,9   | 6,89   | 0,29  |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                                                                 | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91  | 60,46                                     | 0,02          |       |       |    | 4                            | 13     | 2,8    | 0,22  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                | 430             | 14,69                   | 5,77  | 55,75  | 333,73                                    | 0,2           | 6,85  | 7,32  |    | 69,58                        | 199,98 | 61,27  | 1,97  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                |                 | 43,52                   | 54,47 | 268,97 | 1747,96                                   | 0,68          | 36,91 | 43,9  |    | 289,47                       | 632,64 | 198,29 | 10,36 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <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<br>подсолнечным и икрой кабачковой | 180             | 6,05                    | 7,62  | 36,28  | 237,9                                     | 29,43         | 2,1   | 278   |    | 23,5                         | 44,15  | 15,39 | 0,99  |
| 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>   |                                                                | 410             | 8,48                    | 12,14 | 71,98  | 431,1                                     | 29,47         | 2,23  | 296   |    | 44,07                        | 69,42  | 24,05 | 1,89  |
| <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>               |                                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |       |       |
| 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  |
| 305,12                    | Котлеты куриные с соусом.                                      | 70              | 6,23                    | 7,43  | 7,37   | 121,26                                    | 0,04          | 0,68  | 20,52 |    | 11,01                        | 38,19  | 9,12  | 0,62  |
| 125,07                    | Картофель отварной с маслом<br>растительным, томат свежий      | 150             | 2,72                    | 4,02  | 11,39  | 92,58                                     | 0,13          | 16,83 |       |    | 15,92                        | 69,12  | 26,13 | 1,05  |
| 387,06                    | Напиток из апельсинов.                                         | 180             | 0,04                    | 0,02  | 14,9   | 59,94                                     |               | 2,34  |       |    | 13,49                        | 4,5    | 5,61  | 0,38  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                               | 30              | 3,26                    | 1,35  | 10,38  | 90,7                                      | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14    | 1,1   |
| 756,01                    | Хлеб ржаной.                                                   | 20              | 1,32                    | 0,24  | 6,88   | 41,8                                      | 0,04          |       | 0,2   |    | 7                            | 31,6   | 9,4   | 0,79  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                | 651             | 15,87                   | 15,16 | 64,82  | 467,06                                    | 0,38          | 28,52 | 20,72 |    | 90,77                        | 250,89 | 82,24 | 4,59  |
| <b>Полдник</b>            |                                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |       |       |
| 722                       | Печенье"Почка"                                                 | 50              | 3,09                    | 15,92 | 31,74  | 282,6                                     | 0,05          |       | 0,18  |    | 8,72                         | 36,56  | 6,84  | 0,63  |
| 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>   |                                                                | 250             | 3,16                    | 15,94 | 39,75  | 315,1                                     | 0,05          | 0,03  | 0,18  |    | 19,76                        | 39,28  | 10,33 | 0,92  |
| <b>Ужин</b>               |                                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |       |       |
| 910,01                    | Каша пшеничная рассыпчатая с<br>овощами                        | 150             | 6,15                    | 1,71  | 35,46  | 181,83                                    | 0,23          | 1,2   |       |    | 26,57                        | 131,52 | 51,3  | 1,55  |
| 393,06                    | Чай с сахаром и лимоном.                                       | 180/3,5         | 0,09                    | 0,02  | 7,31   | 29,78                                     |               | 1,43  |       |    | 11,4                         | 2,99   | 3,48  | 0,26  |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                                                 | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91  | 60,45                                     | 0,02          |       |       |    | 4                            | 13     | 2,8   | 0,22  |
| 368                       | Яблоки свежие нарезка.                                         | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 44,4                                      | 0,03          | 7     |       |    | 16                           | 11     | 9     | 2,2   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                | 453,5           | 8,81                    | 3,03  | 63,48  | 316,47                                    | 0,28          | 9,63  |       |    | 57,97                        | 158,51 | 66,58 | 4,23  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                |                 | 36,62                   | 46,47 | 256,33 | 1597,93                                   | 30,2          | 42,41 | 316,9 |    | 232,57                       | 530,1  | 192,2 | 12,03 |



основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Диетическое меню (БКМ, яйцо)полный де День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>            |                                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 54                        | Икра морковная                                                     | 45              | 0,77                    | 2,35  | 3,84   | 39,59                                     | 0,03          | 3,89  | 0,1   |    | 15,55                        | 25,34  | 15,02  | 0,4   |
| 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  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный.                                                    | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 90,7                                      | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                    | 405             | 8,62                    | 9,33  | 47,98  | 309,79                                    | 0,26          | 3,92  | 0,1   |    | 62,79                        | 200,9  | 105,78 | 4,22  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 368                       | Яблоки 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>               |                                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 57,13                     | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом                      | 200/1           | 1,38                    | 2,03  | 11,03  | 67,91                                     | 0,04          | 8,99  | 0,05  |    | 39,95                        | 41,49  | 21,92  | 0,93  |
| 279,09                    | Тефтели из говядины паровые.                                       | 60              | 6,56                    | 6,33  | 6,35   | 108,61                                    | 0,02          | 0,18  |       |    | 9,77                         | 75,53  | 10,98  | 1,15  |
| 312,26                    | Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим | 150             | 2,27                    | 4,15  | 12,13  | 94,95                                     | 0,12          | 5,84  |       |    | 17,23                        | 61,31  | 24,83  | 0,95  |
| 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              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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                            | 31,8   | 9,4    | 0,78  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                    | 641             | 15,18                   | 14,12 | 77,56  | 505,67                                    | 0,36          | 15,01 | 0,25  |    | 116,88                       | 298,15 | 90,52  | 5,48  |
| <b>Полдник</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  |
| 393,11                    | Чай с сахаром, лимоном.                                            | 200/3,5         | 0,09                    | 0,02  | 8,11   | 32,98                                     |               | 1,43  |       |    | 12,36                        | 3,24   | 3,79   | 0,29  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                    | 253,5           | 2,46                    | 4,52  | 36,6   | 196,92                                    | 0,04          | 1,53  | 20    |    | 22,06                        | 26,04  | 8,09   | 0,92  |
| <b>Ужин</b>               |                                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 247                       | Рыба тушеная с овощами.                                            | 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                    | 6,17  | 31,62  | 196,53                                    | 0,02          |       |       |    | 5,45                         | 60,75  | 21,67  | 0,54  |
| 392,19                    | Чай с сахаром.                                                     | 180             | 0,06                    | 0,02  | 7,21   | 29,26                                     |               | 0,03  |       |    | 10,87                        | 2,47   | 3,36   | 0,27  |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                                                     | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91  | 60,46                                     | 0,02          |       |       |    | 4                            | 13     | 2,8    | 0,22  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                    | 430             | 15,49                   | 13,67 | 51,91  | 392,67                                    | 0,13          | 1,21  | 14,66 |    | 39,71                        | 187,43 | 50,68  | 1,52  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                    |                 | 42,15                   | 42,04 | 223,85 | 1449,45                                   | 0,82          | 28,67 | 35,01 |    | 257,44                       | 723,52 | 265,07 | 14,34 |



орное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

ацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)полный де День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                                                        |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <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  |
| 314,5                     | Каша ячневая жидкая на воде с<br>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>          |                                                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 338                       | Яблоко свежее (нарезка)                                                | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8   | 44,4                                      | 0,03          | 11,55 | 0,03  |    | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                        | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8   | 44,4                                      | 0,03          | 11,55 | 0,03  |    | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Обед</b>               |                                                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 80,05                     | Суп картофельный с пшеном с<br>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  |
| 259,76                    | Жаркое по-домашнему из цыплят,<br>зеленый горошек<br>консервированный. | 200             | 9,42                    | 11,44 | 14,82 | 199,92                                    | 0,11          | 3,08  | 16,36 |    | 23,96                        | 123,75 | 31,82  | 1,49  |
| 376,3                     | Компот из сухофруктов...                                               | 180             | 0,05                    |       | 13,59 | 54,56                                     |               | 0,36  |       |    | 48,66                        | 13,86  | 7,26   | 1,11  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                                       | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38 | 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>      |                                                                        | 646             | 19,38                   | 16,19 | 63,95 | 486,71                                    | 0,37          | 10,81 | 22,08 |    | 126,54                       | 314,57 | 89,57  | 5,37  |
| <b>Полдник</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  |
| 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>   |                                                                        | 250             | 2,44                    | 4,52  | 36,5  | 196,44                                    | 0,04          | 0,13  | 20    |    | 20,74                        | 25,52  | 8,79   | 0,92  |
| <b>Ужин</b>               |                                                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 305,11                    | Котлеты куриные                                                        | 50              | 7,67                    | 5,34  | 6,68  | 105,45                                    | 0,04          | 0,37  | 16,58 |    | 8,62                         | 42,16  | 8,65   | 0,65  |
| 336                       | Капуста тушеная белокочанная                                           | 150             | 2,97                    | 4,85  | 14,29 | 112,69                                    | 0,04          | 25,51 | 0,07  |    | 85,77                        | 56,92  | 28,63  | 1,14  |
| 1 533                     | Чай со смородиной                                                      | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65  | 39,31                                     |               | 9,43  |       |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                                       | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38 | 90,7                                      | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                        | 430             | 14,01                   | 11,57 | 47    | 348,15                                    | 0,19          | 35,31 | 16,65 |    | 127,45                       | 168,1  | 56,19  | 3,23  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                        |                 | 43,06                   | 43,65 | 221,7 | 1459,55                                   | 0,76          | 57,93 | 78,76 |    | 357,41                       | 696,09 | 196,03 | 13,44 |



Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

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

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |  |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
|                    |                                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Са     | Р                            | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                  | 2                                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12     | 13                           | 14     | 15    |  |  |
| <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 дробжа жидкая на воде с<br>маслом растительным         | 200             | 3.32                    | 5.01  | 29.1   | 174.77                                    | 0.09          |       |        |    | 17.9   | 69.23                        | 25.76  | 0.73  |  |  |
| 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   |                                                             | 430             | 5.75                    | 9.53  | 64.8   | 367.97                                    | 0.13          | 0.13  | 20     |    | 38.47  | 94.5                         | 34.42  | 1.63  |  |  |
| <b>Завтрак 2</b>   |                                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |        |                              |        |       |  |  |
| 399.01             | Сок фруктовый..                                             | 100             | 0.3                     | 0.2   | 18.3   | 68.2                                      | 0.02          | 2     |        |    | 20     | 12                           | 9      | 0.4   |  |  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                             | 100             | 0.3                     | 0.2   | 18.3   | 68.2                                      | 0.02          | 2     |        |    | 20     | 12                           | 9      | 0.4   |  |  |
| <b>Обед</b>        |                                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |        |                              |        |       |  |  |
| 57.1               | Ци из свежей капусты с картофелем<br>и укропом              | 200/1           | 1.39                    | 4     | 8.02   | 73.64                                     | 0.05          | 15.15 | 0.02   |    | 40.05  | 38.6                         | 19.66  | 0.65  |  |  |
| 282.21             | Котлеты из говядины с соусом<br>томатным                    | 70              | 5.92                    | 5.53  | 7.92   | 105.13                                    | 0.03          | 0.56  | 1.56   |    | 10.95  | 61.23                        | 9.73   | 1.02  |  |  |
| 577.01             | Каша пшеневая вязкая с маслом<br>растительным, оррец свежий | 150             | 4.05                    | 4.66  | 16.12  | 132.42                                    | 0.08          | 2     |        |    | 18.56  | 101.05                       | 65.73  | 2.21  |  |  |
| 646.04             | Сок фруктовый..                                             | 180             | 0.54                    | 0.36  | 29.34  | 122.76                                    | 0.04          | 3.6   |        |    | 36     | 21.6                         | 16.2   | 0.72  |  |  |
| 817.01             | Хлеб пшеничный..                                            | 30              | 3.26                    | 1.35  | 16.38  | 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      |                                                             | 651             | 16.48                   | 16.34 | 86.46  | 566.45                                    | 0.35          | 21.31 | 1.78   |    | 132.56 | 319.08                       | 134.72 | 6.48  |  |  |
| <b>Полдник</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  |  |  |
| 393.11             | Чай с сахаром, лимонном.                                    | 200/3.5         | 0.09                    | 0.02  | 8.11   | 32.98                                     |               | 1.43  |        |    | 12.36  | 3.24                         | 3.79   | 0.29  |  |  |
| Итого за Полдник   |                                                             | 253.5           | 2.46                    | 4.52  | 36.6   | 196.92                                    | 0.04          | 1.53  | 20     |    | 22.06  | 26.04                        | 9.09   | 0.92  |  |  |
| <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  |  |  |
| 282.03             | Оладьи из печени..                                          | 50              | 8.32                    | 7.07  | 2.33   | 106.23                                    | 0.13          | 4.13  | 4100   |    | 7.12   | 134.2                        | 8.02   | 2.82  |  |  |
| 911.01             | Макаронь отварные с растительным<br>маслом.                 | 130             | 4.76                    | 4.3   | 28.56  | 175.97                                    | 0.05          |       |        |    | 19.96  | 30.68                        | 9.64   | 0.68  |  |  |
| 392.18             | Чай с сахаром                                               | 200             | 0.07                    | 0.02  | 8.01   | 32.5                                      |               | 0.03  |        |    | 11.04  | 2.72                         | 3.49   | 0.29  |  |  |
| 817.04             | Хлеб пшеничный                                              | 20              | 2.17                    | 0.9   | 10.91  | 60.46                                     | 0.02          |       |        |    | 4      | 13                           | 2.8    | 0.22  |  |  |
| Итого за Ужин      |                                                             | 450             | 16.27                   | 16.74 | 54.66  | 434.41                                    | 76.7          | 7.66  | 4560   |    | 62.62  | 199.1                        | 31.45  | 4.36  |  |  |
| Итого за день      |                                                             |                 | 41.26                   | 47.33 | 258.82 | 1633.95                                   | 77.24         | 32.63 | 601.78 |    | 275.71 | 650.72                       | 218.68 | 13.79 |  |  |



Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 3-7 лет  
Диетическое меню (БЖУ, ккал) полный де День: понедельник  
Неделя 2 день 6

Неделя: 2

| №<br>реп.          | Примечание, наименование блюда                                                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    |        | Минеральные вещества<br>(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    |  |  |
| 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 на воде с<br>маслом подсолнечным.                                  | 200             | 3,75                    | 6,11  | 23,78  | 165,11                                    | 0,12          |       |       |    | 27,49  | 100,84                       | 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  |  |  |
| Итого за Завтрак   |                                                                                      | 430             | 6,18                    | 10,63 | 59,48  | 358,31                                    | 0,16          | 0,13  | 20    |    | 48,06  | 126,11                       | 49,95  | 2,04  |  |  |
| 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               |                                                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |        |                              |        |       |  |  |
| 81,11              | Суп картофельный с трюхом на<br>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  |  |  |
| 305,12             | Котлеты курочные с соусом                                                            | 70              | 6,23                    | 7,43  | 7,37   | 121,26                                    | 0,04          | 0,68  | 20,52 |    | 11,01  | 38,19                        | 9,12   | 0,62  |  |  |
| 313,4              | Каша перловая рассычатая с<br>маслом подсолнечным, кукуруза<br>консервированная      | 150             | 4,15                    | 4,35  | 28,92  | 171,43                                    | 0,03          | 0,96  |       |    | 31,65  | 137,95                       | 19,73  | 0,75  |  |  |
| 372,03             | Компот из яблок свежих                                                               | 180             | 0,14                    | 0,14  | 21,49  | 87,78                                     | 0,01          | 3,6   |       |    | 13,27  | 3,96                         | 4,79   | 0,85  |  |  |
| 817,01             | Хлеб пшеничный..                                                                     | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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      |                                                                                      | 651             | 20,22                   | 15,78 | 95,06  | 610,82                                    | 0,39          | 10,28 | 20,72 |    | 108,99 | 347,02                       | 85,82  | 5,73  |  |  |
| Полдник            |                                                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |        |                              |        |       |  |  |
| 280,08             | Печенье "Рыбки"                                                                      | 42              | 2,42                    | 13,69 | 19,84  | 212,25                                    |               |       |       |    | 14,64  | 4,7                          | 4,57   | 0,35  |  |  |
| 392,21             | Чай с сахаром, лимоном                                                               | 200/9           | 0,15                    | 0,03  | 8,28   | 33,99                                     |               | 3,63  |       |    |        |                              |        |       |  |  |
| Итого за Полдник   |                                                                                      | 251             | 2,57                    | 13,72 | 28,12  | 246,24                                    |               | 3,63  |       |    | 14,64  | 4,7                          | 4,57   | 0,35  |  |  |
| Ужин               |                                                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |        |                              |        |       |  |  |
| 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  |  |  |
| 312,39             | Картофельное пюре на отваре с,<br>маслом подсолнечным и отщипом<br>консервированным. | 150             | 2,29                    | 4,19  | 12,09  | 95,23                                     | 0,12          | 5,44  |       |    | 18,43  | 60,11                        | 24,83  | 0,97  |  |  |
| 378                | Кисель из яблокы<br>(фруктово-ягодный)                                               | 180             | 0,1                     | 0,04  | 24,97  | 100,64                                    |               | 2,69  |       |    | 13,82  | 8,21                         | 4,37   | 0,16  |  |  |
| 817,04             | Хлеб пшеничный                                                                       | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91  | 60,46                                     | 0,02          |       |       |    | 4      | 13                           | 2,8    | 0,22  |  |  |
| Итого за Ужин      |                                                                                      | 410             | 14,6                    | 5,69  | 48,15  | 302,25                                    | 0,19          | 8,34  | 7,32  |    | 60,24  | 193,29                       | 58,75  | 1,84  |  |  |
| Итого за день      |                                                                                      |                 | 43,87                   | 46,02 | 247,11 | 1585,82                                   | 0,76          | 24,38 | 48,04 |    | 251,93 | 683,12                       | 208,09 | 10,36 |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)полный деДень: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <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  |
| 41,01                     | Салат из моркови с сахаром..                          | 25              | 0,31                    | 0,03  | 2,84   | 12,87                                     | 0,01          | 0,6   |        |    | 6,39                         | 12,54  | 8,76   | 0,17  |
| 185,36                    | Каша рисовая жидкая на воде с<br>маслом растительным. | 150             | 1,59                    | 0,23  | 21,72  | 95,31                                     | 0,02          |       |        |    | 11,49                        | 34,75  | 12,86  | 0,27  |
| 533,02                    | 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>   |                                                       | 405             | 4,37                    | 4,79  | 61,74  | 307,55                                    | 0,07          | 9,19  | 20     |    | 39,33                        | 73,71  | 31,34  | 1,38  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 368                       | Яблоки 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>               |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 576,08                    | Суп полевой с укропом                                 | 200/1           | 1,79                    | 2,28  | 16,14  | 92,24                                     | 0,09          | 7,31  |        |    | 23,86                        | 54,6   | 23,45  | 0,81  |
| 282,21                    | Котлеты из говядины с соусом<br>томатным .            | 70              | 5,92                    | 5,53  | 7,92   | 105,13                                    | 0,03          | 0,56  | 1,56   |    | 10,95                        | 61,23  | 9,73   | 1,02  |
| 344                       | Рагу овощное..                                        | 150             | 2,61                    | 1,93  | 13,61  | 82,25                                     | 0,07          | 10,62 | 0,05   |    | 44,68                        | 63,26  | 29,96  | 1     |
| 376,3                     | Компот из сухофруктов...                              | 180             | 0,05                    |       | 13,59  | 54,56                                     |               | 0,36  |        |    | 48,66                        | 13,86  | 7,26   | 1,11  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                      | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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>      |                                                       | 651             | 14,95                   | 11,33 | 74,32  | 466,68                                    | 0,34          | 18,85 | 1,81   |    | 155,15                       | 289,55 | 93,8   | 5,82  |
| <b>Полдник</b>            |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 636                       | Печенье "Детское"                                     | 50              | 3,43                    | 14,25 | 33,93  | 277,69                                    | 0,05          |       | 75,01  |    | 11,62                        | 35,55  | 4,86   | 0,49  |
| 399                       | Сок фруктовый в ассортименте.                         | 200             | 0,6                     | 0,4   | 32,6   | 136,4                                     | 0,04          | 4     |        |    | 40                           | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       | 250             | 4,03                    | 14,65 | 66,53  | 414,09                                    | 0,09          | 4     | 75,01  |    | 51,62                        | 59,55  | 22,86  | 1,29  |
| <b>Ужин</b>               |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 406,05                    | Печень тушеная в соусе.                               | 70              | 11,19                   | 6,68  | 5,54   | 127,04                                    | 0,11          | 5,97  | 469,44 |    | 12,7                         | 159,23 | 13,66  | 3,81  |
| 314,09                    | Каша гречневая вязкая с маслом<br>растительным        | 130             | 3,93                    | 4,86  | 17,81  | 130,21                                    | 0,1           |       |        |    | 14,19                        | 93,68  | 63,61  | 2,12  |
| 392,18                    | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,07                    | 0,02  | 8,01   | 32,5                                      |               | 0,03  |        |    | 11,04                        | 2,72   | 3,49   | 0,29  |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                                        | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91  | 60,46                                     | 0,02          |       |        |    | 4                            | 13     | 2,8    | 0,22  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                       | 420             | 17,36                   | 12,46 | 42,27  | 350,21                                    | 0,23          | 6     | 469,44 |    | 41,93                        | 268,63 | 83,56  | 6,44  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                 | 41,11                   | 43,63 | 254,66 | 1582,93                                   | 0,76          | 45,04 | 566,26 |    | 304,03                       | 702,44 | 240,56 | 17,13 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (БЖМ, яйца) полный де Деня: среда

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

| №<br>ре.                  | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |    |        | Минеральные вещества<br>(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 |    |  |
| 203.09                    | Вермишель отварная с маслом<br>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 |    |  |
| 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>   |                                                                         | 410             | 8,48                    | 12,14 | 71,98 | 431,1                                | 29,47         | 2,23   | 296    |    | 44,07  | 69,42                        | 24,05  | 1,89 |    |  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                         |                 |                         |       |       |                                      |               |        |        |    |        |                              |        |      |    |  |
| 368                       | Апельсин свежий нарезка                                                 | 100             | 0,9                     | 0,2   | 8,1   | 37,8                                 | 0,04          | 60     |        |    | 34     | 23                           | 13     | 0,3  |    |  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                         | 100             | 0,9                     | 0,2   | 8,1   | 37,8                                 | 0,04          | 60     |        |    | 34     | 23                           | 13     | 0,3  |    |  |
| <b>Обед</b>               |                                                                         |                 |                         |       |       |                                      |               |        |        |    |        |                              |        |      |    |  |
| 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 |    |  |
| 599.14                    | Картофель крупный с соусом томатным                                     | 70              | 4,94                    | 7,2   | 6,17  | 109,24                               | 0,03          | 0,63   | 10,14  |    | 11,24  | 32,51                        | 8,02   | 0,49 |    |  |
| 312.26                    | Картофельное пюре на отваре с<br>маслом подсолнечным и олуцом<br>свежим | 150             | 2,27                    | 4,15  | 12,13 | 94,95                                | 0,12          | 5,84   |        |    | 17,23  | 61,31                        | 24,53  | 0,95 |    |  |
| 646.04                    | Сок фруктовый.                                                          | 180             | 0,54                    | 0,36  | 29,34 | 122,76                               | 0,04          | 3,6    |        |    | 36     | 21,6                         | 16,2   | 0,72 |    |  |
| 817.01                    | Хлеб пшеничный.                                                         | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38 | 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>      |                                                                         | 651             | 14,2                    | 15,56 | 84    | 540,47                               | 0,44          | 20,58  | 10,34  |    | 117,28 | 274,76                       | 98,51  | 5,01 |    |  |
| <b>Полдник</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 |    |  |
| 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>   |                                                                         | 250             | 2,44                    | 4,52  | 36,5  | 196,44                               | 0,04          | 0,13   | 20     |    | 20,74  | 25,52                        | 8,79   | 0,92 |    |  |
| <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                       | Капуста тушеная белокочанная                                            | 150             | 2,97                    | 4,85  | 14,29 | 112,69                               | 0,04          | 25,51  | 0,07   |    | 85,77  | 56,92                        | 28,53  | 1,14 |    |  |
| 533.01                    | Чай со смородиной                                                       | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65  | 39,31                                |               | 9,43   |        |    | 13,06  | 4,02                         | 4,91   | 0,34 |    |  |
| 817.04                    | Хлеб пшеничный                                                          | 20              | 2,17                    | 0,9   | 10,91 | 60,46                                | 0,02          |        |        |    | 4      | 13                           | 2,8    | 0,22 |    |  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                         | 420             | 19,93                   | 6,68  | 35,22 | 280,76                               | 0,09          | 36,24  | 47,88  |    | 112,52 | 142,35                       | 80,29  | 2,48 |    |  |
| <b>Итого за День</b>      |                                                                         |                 | 45,95                   | 39,1  | 235,8 | 1486,57                              | 30,08         | 119,18 | 974,22 |    | 328,61 | 535,05                       | 225,64 | 10,6 |    |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <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  |
| 916,01                    | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                     | 430             | 7,03                    | 10,04 | 67,29  | 387,6                                | 0,21          | 0,13  | 20    |    | 41,66                        | 119,08 | 43,69  | 2,02  |
| <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>               |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 57,13                     | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом.      | 200/1           | 1,38                    | 2,03  | 11,03  | 67,91                                | 0,04          | 8,99  | 0,05  |    | 39,95                        | 41,49  | 21,92  | 0,93  |
| 302,36                    | Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий | 200             | 8,91                    | 5,8   | 17,5   | 157,84                               | 0,11          | 10,8  | 16,44 |    | 35,02                        | 105,35 | 36,39  | 1,56  |
| 387,06                    | Напиток из апельсинов.                              | 180             | 0,04                    | 0,02  | 14,9   | 59,94                                |               | 2,34  |       |    | 13,49                        | 4,5    | 5,61   | 0,38  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                    | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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             | 14,91                   | 9,44  | 66,49  | 418,19                               | 0,3           | 22,13 | 16,69 |    | 115,46                       | 247,94 | 87,32  | 4,75  |
| <b>Полдник</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  |
| 399                       | Сок фруктовый в ассортименте.                       | 200             | 0,6                     | 0,4   | 32,6   | 136,4                                | 0,04          | 4     |       |    | 40                           | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                     | 250             | 2,97                    | 4,9   | 61,09  | 300,34                               | 0,08          | 4,1   | 20    |    | 49,7                         | 46,8   | 23,3   | 1,43  |
| <b>Ужин</b>               |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 247                       | Рыба тушеная с овощами.                             | 80              | 9,63                    | 6,58  | 2,17   | 106,42                               | 0,09          | 1,18  | 14,66 |    | 19,39                        | 111,21 | 22,85  | 0,49  |
| 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  |
| 392,23                    | Чай с сахаром и лимоном.                            | 200/10          | 0,15                    | 0,03  | 8,28   | 33,99                                |               | 3,63  |       |    | 14,64                        | 4,7    | 4,57   | 0,35  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                    | 30              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 90,7                                 | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                     | 450             | 16,97                   | 12,82 | 44,64  | 361,32                               | 0,3           | 4,81  | 14,66 |    | 68,22                        | 274,59 | 105,03 | 4,06  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                     |                 | 42,18                   | 37,4  | 255,81 | 1535,65                              | 0,91          | 33,17 | 71,35 |    | 295,04                       | 700,41 | 268,34 | 12,66 |



Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 "Сбалансированное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)"  
 Рацион: Диетическое меню (БКМ, яйцо)полный де День: пятница  
 Неделя 2 день 10

Сезон: Осень-Зима  
 Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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   |
| <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 |
| 185,36                    | Каша рисовая жидкая на воде с<br>маслом растительным. | 150             | 1,59                    | 0,23  | 21,72  | 95,31                                     | 0,02          |       |       |    | 11,49                        | 34,75  | 12,86  | 0,27 |
| 392,18                    | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,07                    | 0,02  | 8,01   | 32,5                                      |               | 0,03  |       |    | 11,04                        | 2,72   | 3,49   | 0,29 |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                       | 450             | 4,23                    | 4,95  | 63,12  | 313,95                                    | 0,08          | 5,91  | 20,02 |    | 40,23                        | 65,77  | 26,15  | 2,29 |
| <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>               |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |      |
| 73                        | Икра кабачковая.                                      | 50              | 0,95                    | 4,45  | 3,85   | 59,25                                     | 78,5          | 3,5   | 460   |    | 20,5                         | 18,5   | 7,5    | 0,35 |
| 76,15                     | Рассольник Ленинградский с<br>укропом                 | 200/1           | 3,47                    | 2,2   | 16,26  | 98,72                                     | 0,08          | 7,06  |       |    | 20,7                         | 60,02  | 22,18  | 0,85 |
| 279,09                    | Тефтели из говядины паровые.                          | 60              | 6,56                    | 6,33  | 6,35   | 108,61                                    | 0,02          | 0,18  |       |    | 9,77                         | 75,53  | 10,98  | 1,15 |
| 911,03                    | Макароны отварные с растительным<br>маслом            | 130             | 4,76                    | 4,3   | 29,56  | 175,97                                    | 0,05          |       |       |    | 19,96                        | 30,68  | 9,64   | 0,68 |
| 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              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 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>      |                                                       | 671             | 20,93                   | 19,12 | 97,76  | 654,46                                    | 76,81         | 10,92 | 460,2 |    | 117,13                       | 284,39 | 78,56  | 5,48 |
| <b>Полдник</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 |
| 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>   |                                                       | 250             | 2,44                    | 4,52  | 36,5   | 196,44                                    | 0,04          | 0,13  | 20    |    | 20,74                        | 25,52  | 8,79   | 0,92 |
| <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                       | Капуста тушеная белокочанная                          | 150             | 2,97                    | 4,85  | 14,29  | 112,69                                    | 0,04          | 25,51 | 0,07  |    | 85,77                        | 56,92  | 28,63  | 1,14 |
| 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              | 3,26                    | 1,35  | 16,38  | 90,7                                      | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                       | 430             | 21,1                    | 7,22  | 63,61  | 403,81                                    | 0,19          | 28,01 | 47,88 |    | 138,62                       | 205,23 | 93,47  | 3,31 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                 | 49                      | 36,01 | 277,29 | 1636,86                                   | 77,14         | 46,97 | 548,1 |    | 336,72                       | 592,91 | 215,97 | 12,4 |