

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«*А. 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 18:37:58+04'00'



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код № 213)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ

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

Согласовано с родителями

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Салат из свежей капусты с морковью..	50	Печенье "Нежное" 50 Чай с сахаром 200	Филе куриное отварное.	50
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1		Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150
	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5			Плов из мяса птицы .	180		Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180		Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30			
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый..	100	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Печенье "Ночка" 50 Молоко кипяченое 200	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с соусом.	70		Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом, томат свежий	150		Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180		Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный..	30			
Неделя 1 день 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Банан свежий нарезка	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	Ватрушка с повидлом. 50 Молоко кипяченое 200	Филе куриное тушеное с овощами	60
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины в томатном соусе.	70		Отварной рис	130
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180		Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30			
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко свежее (нарезка)	100	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	Запеканка " Лакомка" 70 Чай с сахаром. 180	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек консервированный.	200		Капуста тушёная белокочанная	150
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180		Чай со смородиной	200
					Хлеб пшеничный..	30		Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной.	20			
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт.	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Булочка "Домашняя" 50 Молоко кипяченое 200	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70		Оладьи из печени со сливочным маслом.	50/5
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с огурцом свежим.	150		Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый.	180		Чай с сахаром	200
					Хлеб пшеничный..	30		Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной.	20			

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом	10/20	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Филе куриное отварное.	50
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом.	70	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао напиток с молоком	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой с укропом	200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	Молоко кипяченое	200	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Рагу овощное..	150			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с молоком..	200
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с клёцками на бульоне и укропом.	200/1	Булочка "Домашняя".	50	Сосиска отварная с соусом.	85
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с соусом томатным	70	Молоко кипяченое	200	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150			Чай со смородиной .	200
	Какао напиток с молоком	180			Сок фруктовый.	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	50
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом .	200/5			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Котлеты куриные .	50
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
					Хлеб пшеничный..	30			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
Неделя 2 день 10	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Хлеб ржаной.	20			Хлеб пшеничный..	30
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Икра кабачковая.	50	Бутерброд с повидлом.	30/20	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220
	Чай с сахаром	200			Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Молоко кипяченое	200	Кисель из натурального сока.	200
					Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном.	70			Хлеб пшеничный..	30
					Макаронные отварные с маслом сливочным	130				
					Напиток из шиповника.	180				
					Хлеб пшеничный..	30				
					Хлеб ржаной.	20				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		405	14,45	19,19	45,14	411,07	0,14	2,09	191,6		263,5	261,46	40,52	2,08
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
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
Итого за Обед		661	19,88	22,99	96,69	680,86	0,32	27,9	16,58		141,65	324,09	97,46	5,33
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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
Итого за Ужин		420	19,93	6,19	56,6	361,87	0,18	7,99	70,31		78,88	173,52	80,82	2,3
Итого за день			60,11	67,19	234,24	1789,88	0,71	38,31	298,49		626,62	878,6	241,02	10,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	217,68	33,44	1,11
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67
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
125,06	Картофель отварной с маслом, томат свежий	150	2,75	3,56	11,42	88,72	0,13	16,83	17,2		16,76	70,1	26,13	1,06
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
Итого за Обед		656	16,87	15,41	65,83	477,11	0,38	28,53	42,92		96,01	254,92	82,69	4,61
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со стуженным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
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	60,46	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
Итого за Ужин		453,5	23,65	12,57	56,54	433,93	0,12	8,84	82,6		203,91	261,77	42,12	3,37
Итого за день			60,61	63,92	221,92	1713,06	0,77	43,12	244,9		763,42	972,83	203,63	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
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
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94
287,27	Тефтели из говядины в томатном соусе.	70	6,31	7,22	9,33	127,49	0,02	0,76	0,04		6,94	48,71	8,29	0,8
321,07	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69
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	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	17,04	15,84	81,53	544,42	0,33	10,24	23,5		129,1	272,81	82,22	4,88
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93
Ужин														
247,13	Филе куриное тушеное с овощами	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
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
Итого за Ужин		390	15,56	8,72	51,39	346,26	0,08	1,36	53		30,68	153,13	67,7	1,71
Итого за день			64,39	61	234,59	1752,48	0,77	30,02	423,04		668,21	1088,62	285,91	11,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		415	12,43	16,39	60,72	440,11	0,2	2,54	99		284,31	340,53	55,06	1,54
Завтрак 2														
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Обед														
80,14	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			24,31	54,6	23,55	0,81
259,76	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек 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
Итого за Обед		631	15,84	15,31	67,61	479,22	0,35	10,75	16,56		123,93	288,81	86,03	5,29
Полдник														
615	Запеканка " Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
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 Полдник		250	12,22	8,32	21,69	210,52	0,04	0,17	57,68		101,07	138,54	17,02	0,79
Ужин														
568,1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
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
Итого за Ужин		455	16,63	12,38	44,62	356,41	0,28	35,94	22,18		138,41	238,62	63,71	5,27
Итого за день			57,52	52,8	204,44	1530,66	0,9	60,95	195,45		663,72	1017,5	230,82	15,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: пятница

Сезон: Осень-Зима
Возраст: 3-7 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21	5,8	79,5	9,4	0,43	
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37	116,29	146,39	36,7	0,82	
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4	116,24	85,27	15,12	0,36	
Итого за Завтрак		425	13,41	13,65	60,07	416,77	0,2	2,41	76,4	238,33	311,16	61,22	1,61	
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт.	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1	
Итого за Завтрак 2		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1	

Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5/1	1,51	2,8	6,86	58,68	0,05	15,16	5,02	44,14	41,61	20,04	0,66	
	со сметаной и укропом													
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с мясом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58	13,16	55,04	9,08	0,89	
314,44	Каша гречневая вязкая с орехом	150	4,06	4,36	18,06	127,72	0,08	1,4	18,2	18,44	99,94	65,73	2,2	
	свежим.													
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		656	15,28	15,58	82,6	539,37	0,34	21,59	32	138,74	134,79	134,45	6,35	

Полдник														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5	9,43	31,34	5,73	0,47	
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2	253,2	189,9	29,54	0,21	
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7	262,63	221,24	35,27	0,68	
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460	20,5	18,5	7,5	0,35	
282	Оладьи из печени со сливочным маслом.	50/5	9,63	6,79	5,89	123,19	0,12	2,44	4603,6	9,42	149,64	9,67	3,16	
205	Макаронь отварные с маслом	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2	14,33	31,58	9,54	0,69	
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		455	17,4	15,97	56,98	441,3	76,69	5,97	5081,8	59,29	215,44	33	4,71	
Итого за день			60,72	62,9	243,17	1789,34	77,43	33,31	5254,9	820,99	158,63	278,94	13,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,7	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,94
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		405	15,94	21,2	47,38	444,08	0,22	2,24	194,5		287,39	341,47	70,56	2,76
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,12	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
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
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	20,25	15,27	95,12	606,59	0,39	10,28	38,92		110,03	348,26	85,82	5,74
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		420	19,85	6,11	51,77	341,51	0,17	9,78	70,31		71,08	167,74	78,78	2,19
Итого за день			61,51	59,5	226,39	1694,82	0,81	26,63	323,73		603,14	957,17	253,73	11,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
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
237,1	Залеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
576,08	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
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58		13,16	55,04	9,08	0,89
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
Итого за Обед		651	13,62	12,27	71,68	459,26	0,33	19,72	8,83		157,36	283,36	93,15	5,69
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	5077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	21,52	19,23	51,9	466,79	76,81	7,3	575,94		185,69	438,27	102,9	7,61
Итого за день			76,24	80,36	225,2	1936,67	77,42	46,34	874,68		883,57	372,96	293,89	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Диетическое меню (с искл. рыбы) полный День: среда
 Неделя: 2, день 8

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209	Вайцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
93	Сул молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4		
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44		
Итого за Завтрак		450	16,83	20,15	45,49	430,63	0,18	2,34	198		357,13	342,11	51,98	2,22		
Завтрак 2																
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Обед																
85,09	Сул картофеля на бульоне и укропом.	200/1	3,85	3,12	12,21	92,31	0,07	5,66	9,12		25,02	47,31	16,5	0,61		
599,14	Колбаски куриные 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		
321,07	Картофельное пюре с маслом и орущом свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69		
846,04	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	16,65	16,5	83,72	557,6	0,38	10,36	37,67		134,34	257,76	84,49	4,39		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
Ужин																
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87		
336	Карюста 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		
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		
Итого за Ужин		455	10,95	16,99	36,92	344,43	0,11	35,34	0,11		121,41	138,35	46,37	2,57		
Итого за день			54,96	68,34	214,25	1699,56	0,87	110,78	280,48		909,51	982,46	231,11	10,16		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,3	Каша пшённная молочная жидкая с маслом	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		420	11,37	15,3	56,47	409,06	0,22	2,54	78,56		259,34	267,53	58,62	1,69
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,82
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
Итого за Обед		666	17,21	10,95	70	455,02	0,32	28,19	29,33		124,98	268,19	92,02	5,02
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
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
Итого за Ужин		470	15,9	13,41	53,59	398,62	0,27	6,2	34,89		74,49	234,47	107,27	4,64
Итого за день			53,1	45,98	258,78	1668,94	1,31	42,03	175,78		556,52	944,04	299,96	12,94

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
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
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5		25,1	63,07	22,63	0,86
287,1	Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном.	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52		11,57	52,41	8,01	0,8
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
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
Итого за Обед		686	19,2	17,66	97,01	631,42	76,81	11,37	502,92		117,7	265,22	75,94	5,15
Полдник														
2,05	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
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84
Ужин														
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
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
Итого за Ужин		450	11,47	10,48	70,87	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51	206,08	53,82	3,23
Итого за день			65,94	64,14	252,81	1859,92	77,24	43,08	877,9		887,67	151,46	224,04	11,61