

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
г.о. Самары
Т.Н. Аврискина
«11» 09 2026 г.



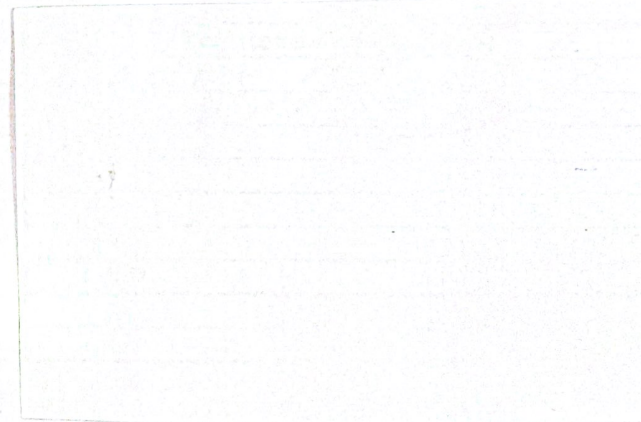
OU=Заведующий, O="МБДОУ
""Детский сад №186"" г.о.
Самара", CN=Картамышева
Л.В., E=so_sdo.ds186@
samara.edu.ru
2026.09.24 16:57:19+04'00'

«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МБДОУ «Детский сад №186»
Картамышева Л.В.
подпись ФИО
«11» 09 2026 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №249)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, РЫБЫ

(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 2.3/2.4.4282-26

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)		
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Печенье "Нежное"	50	Икра кабачковая	50	
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурцы консервированные	200		Филе куриное отварное.	50		
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180		Макароны отварные с маслом растительным	130		
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный..	30		Кисель из натурального сока.	200		
				Ржаной хлеб	50			Хлеб пшеничный	20		
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	Печенье "Ночка"	50	Рис с овощами	150	
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200			Оладьи из печени..	50		Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5		
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная .	130		Хлеб пшеничный	20		
					Напиток из апельсинов.	180		Фрукты свежие	200		
				Хлеб пшеничный	20						
				Ржаной хлеб	50						
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70	
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины паровые.	60		Рагу овощное..	150		
	Макароны отварные с маслом растительным	130			Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	130/20		Чай с сахаром.	200		
	Чай с сахаром.	180			Компот из изюма	180		Хлеб пшеничный.	40		
				Хлеб пшеничный .	20						
				Ржаной хлеб	50						
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Печенье "Нежное"	50	Филе куриное тушеное	60	
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла)	200/1		Чай с сахаром.	180	Рис отварной с маслом растительным	150
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Жаркое по-домашнему из цыплят,	200		Чай со смородиной.	180		
	Чай с сахаром.	180			Компот из сухофруктов..	180		Хлеб пшеничный	30		
				Хлеб пшеничный..	30						
				Ржаной хлеб	50						
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток клюквенный школьный.	180	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Булочка "Домашняя".	50	Биточки из говядины паровые (без масла)	60	
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Печень тушеная в соусе	70		Чай с сахаром, лимоном.	200/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	130/30
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом растительным	130			Чай с сахаром	200	
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Хлеб пшеничный.	40	
				Хлеб пшеничный .	20						
				Ржаной хлеб	50						

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	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		200/9	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	150
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	150			Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром.	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток из плодов шиповника	200	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100		200	Печень тушеная в соусе.	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Макарон отварные с маслом растительным .	130
	Чай с сахаром.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с яблоками и сахаром	200/7
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие	150	Икра из свеклы	50	Булочка "Домашняя".	50	Биточки «Детские» с соусом томатным	70
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1		200	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, зелёный горошек	150
	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Чай со смородиной .	200
	Чай с сахаром.	180			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150			Хлеб пшеничный	30
					Сок фруктовый в ассортименте.	200				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Филе куриное тушеное	60
	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200			Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	200/20		200	Рис отварной с маслом растительным	120
	Чай с сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Печенье «Детское»	50	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Биточки из говядины без молока	60		200	Макарон отварные с маслом растительным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Капуста тушеная белокочанная	130			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром	200			Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный	20				
					Ржаной хлеб	50				

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Диетическое меню (БКМ, рыба)полный

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
392,18	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		440	12,05	14,73	57,33	409,52	0,19	0,13	120		87,33	213,41	90,87	4,49
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
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
291,43	Плов из птицы, огурцы консервированные	200	11,17	14,05	37,88	322,65	0,08	3,04	16,38		28,41	152,01	42,38	1,33
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		661	24,35	22,52	99,46	698,46	0,34	12,07	16,88		137,89	352,35	105,09	6,16
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,37	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														
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
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
911,03	Макароны отварные с маслом растительным .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	23,42	11,37	76,15	500,58	76,61	6	507,81		77,31	145,49	70,78	2,32
Итого за день			63,07	65,14	280,85	1961,94	77,21	20,23	644,69		341,12	750,78	283,96	14,02

и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Диетическое меню (БЖУ, рыба) плотный День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
Возраст:

№ реп.	Применение 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																
2	Булгур с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
314,5	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	4,4	6,45	28,75	190,65	0,09				46,11	151,63	23,82	0,82		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за Завтрак		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72		
Завтрак 2																
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Обед																
82,42	Суп картофельный с вермишелью, повидлой и укропом.	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29		
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		
336	Калупа тушеная белокочанная.	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99		
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		641	26,16	21,74	79,56	618,72	0,37	36,17	100,56		142,77	360,64	89,69	7,65		
Полдник																
722	Печенье "Юбка" -	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
668,01	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32		
Итого за Полдник		250	3,3	16	48,24	350,16	0,06	42	0,18		26,32	43,49	15,48	0,95		
Ужин																
147,01	Рис с овощами	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	86,41	28,25	0,9		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Ужин		553,5	7,5	11,02	63,52	383,24	0,14	20,11			75,86	123,4	52,53	5,78		
Итого за день			44,39	60,13	286,37	1872,37	0,74	102,41	120,74		351,63	728,43	208,18	16,9		

...ного питания"

... и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Диетическое меню (БКМ, рыба) полный День: среда

Неделя: 1

... 1 день 3

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ 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														
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
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
911,03	Макароны отварные с маслом растительным .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	7,96	11,17	69,1	408,76	0,12	4,02	20,1		56,08	81,29	33,32	1,98
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
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
199,14	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	130/20	12,77	4,43	25,61	193,39	0,15	1			65,18	129,25	55,84	4,15
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		661	30,51	18,39	99,58	686,05	0,35	10,17	0,55		159,33	361,49	124,43	8,97
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
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
Итого за Полдник		253,5	3,71	2,24	44,88	214,52	0,07	1,55	6,3		24,83	34,5	10,38	1,01
Ужин														
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	16,2	11,38	49,26	364,32	0,16	11,27	16,65		74,79	136,74	49,16	2,44
Итого за день			59,18	43,98	282,42	1762,45	0,76	41,01	43,6		347,03	636,02	235,29	18,8

и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Диетическое меню (БКМ, рыба) полный День: четверг

Сезон: Осень-Зима

для 1 день 4

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09				20,8	75,67	30,98	0,86
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	10,32	13,75	53,87	380,51	0,16	0,13	120		91,59	180,74	48,32	2,88
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
82,26	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла)	200/1	2,21	0,36	18,35	85,44	0,09	7,6			24,37	52,48	21,56	0,83
259,78	Жаркое по - домашнему из цыплят	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,02	20,97	96,35	670,43	0,42	26,03	17,84		162,72	365,84	113,13	7,07
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,19	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		230	2,94	16,32	30,81	281,94	0,05	0,03			18,42	27,28	8,09	0,63
Ужин														
247,13	Филе куриное тушеное	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315,02	Рис отварной с маслом растительным.	150	3,63	6,17	31,62	196,53	0,02				5,45	60,75	21,67	0,54
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		420	18,2	12,21	56,7	409,49	0,17	9,82	29,4		48,07	213,22	82,87	2,69
Итого за день			56,28	64,05	257,33	1831,17	0,86	50,01	167,24		352,8	809,08	270,41	17,67

и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 диетическое меню (БКМ, рыба) полный День: пятница
 1 день 5 Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73
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
Завтрак 2														
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29		-	9,75	0,95	3,1	0,09
Итого за Завтрак 2		180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
Обед														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем 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
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
125,04	Картофель отварной с маслом растительным.	130	2,61	4,1	15,52	109,42	0,14	19,05			15,11	71,67	26,76	1,07
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		671	25,2	20,76	93,28	660,94	0,45	44,17	469,96		129,36	385,5	104,38	8,5
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
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
Итого за Полдник		253,5	3,72	7,9	38,41	239,62	0,08	1,43	2,5		21,79	34,58	9,52	0,76
Ужин														
268,54	Биточки из говядины паровые (без масла)	60	7,91	4,17	5,14	89,73	0,03				8,61	76,42	9,91	1,26
313,26	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	130/30	4,21	5,06	19,23	139,3	0,05	3,15			24,97	103,13	67,82	2,46
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	17,87	12,44	51,98	391,42	0,12	3,18			52,62	208,27	86,82	4,45
Итого за день			52,58	50,65	262,26	1715,45	0,78	50,2	492,46		251,99	723,8	238,24	15,43

...ного питания"

...ню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Диетическое меню (БКМ, рыба)пальный День: понедельник

Неделя 2 день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09				20,8	75,67	30,98	0,86
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	10,32	13,75	53,87	380,51	0,16	0,13	120		91,59	180,74	48,32	2,88
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
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
313,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза 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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	26,47	20,56	108,5	725,23	0,44	10,28	21,02		119,49	394,42	99,92	6,9
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
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		420	20	6,81	54,83	360,59	0,18	7,94	47,81		55,28	156,42	78,47	2,26
Итого за день			59,66	55,04	261,62	1780,77	0,8	23,98	188,83		301	748,28	240,28	12,79

...ального питания"

... и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Диетическое меню (БКМ, рыба) полный День: вторник

Неделя 2 день 7 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
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 маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	4,33	4,78	60,26	301,38	0,07	0,73	20		38,45	72,56	30,28	1,34
Завтрак 2														
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Обед														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем 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
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
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
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		711	28,22	25,69	85,75	686,78	0,41	17,51	53,79		162,53	420,92	150,57	9,21
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
668,01	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		250	3,64	14,33	51,57	345,25	0,06	42	75,01		29,22	42,48	13,5	0,81
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
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
911,03	Макароны отварные с маслом растительным .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		477	19,82	17,07	57,44	462,64	76,68	10,2	929,44		69,46	224,4	37,55	5,46
Итого за день			56,52	62,08	273,24	1872,87	77,23	70,59	1078,24		318,62	762,91	236,59	17,3

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Диетическое меню (БКМ, рыба) полный День: среда
 Неделя: 2 день 8 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
203,09	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	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
Итого за Завтрак		450	13,56	16,74	72,26	493,94	29,5	2,23	396		94,29	149,22	32,73	3,01
Завтрак 2														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
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
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	20,3	23,75	106,85	722,53	0,42	23,01	17,94		134,26	295,39	115,01	6,08
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	3,7	7,9	38,31	239,14	0,08	0,03	2,5		20,47	34,06	9,22	0,76
Ужин														
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
464,09	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, зелёный горошек	150	4,28	4,96	22,47	150,73	0,09	2			21,84	87,53	31,9	1,04
533,03	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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	15,79	14,31	54,12	407,58	0,24	11,81	7,42		70,69	193,76	63,56	3,59
Итого за день			55,15	63,1	287,74	1938,79	30,32	157,08	423,86		387,71	718,43	246,52	14,04

Диетического меню (БКМ, рыба) полный День: четверг
Неделя 2 день 9
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
916,02	Каша пшённая 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
Итого за Завтрак		430	7,03	10,04	67,29	387,6	0,21	0,13	20		41,66	119,08	43,69	2,02
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	-	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2		20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
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
302,21	Птица тушёная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	200/20	13,13	8,69	17,08	199,05	0,11	9,35	27,36		41,64	128,04	38,68	1,77
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	25,38	17,11	79,51	573,81	0,35	20,68	27,91		132,58	318,03	103,71	6,13
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки".	42	2,42	13,69	19,84	212,25		-						
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		242	3,02	14,09	52,44	348,65	0,04	4			40	24	18	0,8
Ужин														
247,13	Филе куриное тушеное	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315,01	Рис отварной с маслом растительным	120	2,9	4,98	25,29	157,58	0,02				4,32	48,58	17,33	0,43
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		420	17,52	11,02	49,96	369,1	0,17	4,96	29,4		49,83	202,13	78,68	2,62
Итого за день			53,25	52,46	265,5	1747,36	0,79	31,77	77,31		284,07	675,24	253,08	11,97

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Диетическое меню (БКМ, рыба)палный День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с 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
Итого за Завтрак		440	9,11	9,35	58,5	354,59	0,09	0,13	120		82,45	140,07	30,33	2,31
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
282,08	Биточки из говядины без молока	60	9,02	8,71	9,32	151,75	0,04	0,6	2,28		11,92	87,65	11,67	1,43
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		641	25,08	20,94	88,24	641,92	0,28	29,94	2,84		148,11	292,13	89,84	6,01
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	3,5	14,27	43,08	310,19	0,05	0,03	75,01		22,66	38,27	8,35	0,78
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
2 911	Макароны отварные с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	12,23	12,64	85,3	503,94	76,6	6,49	460		66,89	89,02	29,07	1,76
Итого за день			50,22	57,4	291,42	1878,84	77,04	38,59	657,85		340,11	571,49	166,59	11,26