

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» 04, 2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

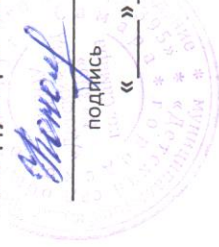
Заведующая МБДОУ « 395 »

М.Б. Канюкова

подпись

ФИО

« 30 » 04, 2026 г.



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №107)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Уплотненный полдник (гр.)
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Сок фруктовый (200 мл) 200	Суп овощной на бульоне с укропом.. 200/1	Рыба припущенная с луком. 80
	Яйцо отварное 40		Плов из птицы, огурцы консервированные 200	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек 150
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным. 150		Компот из сухофруктов.. 180	
			Хлеб пшеничный.. 30	
	Чай с сахаром 200		Ржаной хлеб 50	Кисель из натурального сока. 200
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Напиток из черной смородины 200	Суп картофельный с вермишелью, говяжьей и укропом 10/200/1	Хлеб пшеничный 20
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Оладьи из пшена.. 50	Печенье "Нежное" 50
	Чай с сахаром. 180		Капуста тушеная белокочанная. 130	
			Напиток из апельсина.. 180	
			Хлеб пшеничный 20	Яйцо отварное 40
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Фрукты свежие 200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Каша пшенная рассыпчатая с овощами 150
	Икра морковная 45		Тефтели из говядины паровые. 60	Чай с сахаром 200
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130		Пюре гороховое с маслом растительным, огулец консервированный 130/20	Хлеб пшеничный.. 30
	Чай с сахаром. 180		Компот из изюма 180	Ватрушка с повидлом. 50
			Хлеб пшеничный 50	
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Фрукты свежие 200	Ржаной хлеб 50	
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла) 200/1	Рыба тушеная с овощами 80/80
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек 230	Рис отварной с маслом растительным 120
	Чай с сахаром. 180		Компот из сухофруктов.. 180	Чай со смородиной. 180
			Хлеб пшеничный.. 30	Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом.. 30/20	Напиток клюквенный школьный. 180	Ржаной хлеб 50	Печенье "Нежное" 50
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Щи из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Икра кабачковая. 50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200		Биточки из говядины паровые (без масла) 60	Печень тушеная в соусе. 70
	Чай с сахаром. 180		Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная 130/30	Макаронные отварные с маслом растительным. 130
			Сок фруктовый в ассортименте. 200	Чай с сахаром 200
			Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 20
			Ржаной хлеб 50	Булочка "Домашняя". 50

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (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	Ежики Морские из рыбы.	60
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом.	70	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
					Ржаной хлеб	50	Печенье "Рыбки"	42
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие.	150	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Морковь припущенная с сахаром..	40			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень тушеная в соусе.	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Макароны 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
		Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50			
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие.	150	Икра из свежесы	50	Котлеты из говядины с луком без молока	50
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Капуста тушёная белокачанная	150
	Варенишль 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	20
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Булочка "Домашняя"	50
		Хлеб пшеничный	20					
		Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Икра морковная.	50
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Птица тушёная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	200/20	Рыба тушеная с овощами.	80
	Чай с сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	30
					Ржаной хлеб	50	Печенье"Ночка"	50
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Голубцы Ленивые из говядины с томатным соусом	160/30	Макароны отварные с маслом растительным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Напиток из шиповника.	180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный.	40
					Ржаной хлеб	50	Бутерброд с повидлом..	30/20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден.День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 1

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	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	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36	
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	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	26,11	19,51	99,08	676,89	0,33	11,9	29,12		135,31	354,57	127,46	6,19	
Уплотненный полдник															
245	Рыба припущенная с луком.	80	13,97	1,83	0,25	73,35	0,08	0,28	9,76		24,51	149,14	22,93	0,57	
312,38	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек	150	2,75	4,3	13,06	101,94	0,14	6,44			19,13	68,02	26,32	1	
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29	
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22	
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,63	24,15	79,28	625,03	0,3	7,92	9,76		78,35	269,87	63,67	2,44	
Итого за день			61,09	58,59	251,99	1779,64	0,84	21,95	158,88		320,99	849,85	291	13,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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		B1	C	A	E		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	
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																
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 Завтрак 2		200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42				17,6	6,93	8,64	0,32	
Обед																
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной 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	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	
387,06	Напиток из апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34				13,49	4,5	5,61	0,38	
817,04	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	
Уплотненный полдник																
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
910,0	Каша пшенная рассыпчатая с 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	2,84	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	
722	Печенье "Почка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18			8,72	36,56	6,84	0,63	
Итого за Уплотненный полдник		643,5	18,05	24,65	104,19	710,79	0,39	16,63	100,18			132,91	285,87	91,1	8,18	
Итого за день			51,25	57,44	264,7	1780,92	0,9	94,93	220,74			359,96	830,34	221,91	17,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден День: среда

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		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	
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	
392,19	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	7,13	11,73	57,35	363	0,17	4,02	20,1			50,31	144,29	87,29	3,42	
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	
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83	
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		691	34,77	20,78	114,28	783,47	0,51	10,17	0,55			188,66	456,82	144,96	10,58	
Уплотненный полдник																
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	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11					20	65	14	1,1	
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,08	0,26	8,44			25,3	40,88	8,09	0,73	
Итого за Уплотненный полдник		500	18,4	12,8	81,13	513,38	0,31	11,53	25,09			112,09	216,62	65,65	3,83	
Итого за день			61,1	46,11	272,36	1748,65	1,05	39,72	45,74			383,06	839,73	315,9	22,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден.День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1, день 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49		163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63	
314,5	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																
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																
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	
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6		238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06	
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		691	24,7	18,02	94,43		638,92	0,45	12,96	17,84		145,02	377,3	113,12	7,06	
Уплотненный полдник																
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33		212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98	
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	
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69		35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31	
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8		64,94	0,02				4	13	2,8	0,22	
280,0	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6		252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36	
Итого за Уплотненный полдник		530	27,98	36,06	71,71		723,34	0,28	10,85	29,31		66,39	312,42	74,97	2,3	
Итого за день			60,31	65,85	250,19		1834,91	0,92	37,94	67,15		310,09	888,62	238,57	15,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный денДень: пятница
 Неделя 1, День 5

Сезон: Весна-Лето
 Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	
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	
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83	
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	27,78	21,6	111,29	750,93	0,44	22,3	0,52		164,46	429,48	162,22	8,95	
Уплотненный полдник															
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 тушенная 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	
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22	
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		520	23,44	24,93	87,06	666,34	76,76	9,5	931,94		77,63	255,47	42,82	5,82	
Итого за день			57,01	56,08	276,94	1840,74	77,33	33,22	952,46		290,31	780,4	242,56	16,49	

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

Сезон: Весна-Лето
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	
Уплотненный полдник															
415,01	Ёжики Морские из рыбы.	60	4,8	3,07	3,65	57,84	0,03	0,19	10,03		13,48	59,5	14,01	0,33	
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	
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25									
Итого за Уплотненный полдник		472	12,54	22,67	77,95	562,38	0,18	6,83	10,03		59,07	147,51	48,53	1,81	
Итого за день			49,63	57,18	256,62	1736,32	0,8	19,24	151,05		290,15	734,67	205,77	11,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден.День: вторник
 Неделя 2, день 7

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	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	
42,03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16				11,17	21,95	15,32	0,29	
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		420	4,56	4,79	62,26	310,39	0,08	1,29	20			43,23	81,97	36,84	1,46	
Завтрак 2																
338,23	Фрукты свежие.	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5				24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5				24	16,5	13,5	3,3	
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 "Пенивые" 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	
Уплотненный полдник																
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 тушенная 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	
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49	
Итого за Уплотненный полдник		527	23,25	31,32	92,51	740,33	76,73	10,2	1004,48			81,08	259,95	42,41	5,95	
Итого за день			56,63	62,4	255,22	1804,1	77,27	39,5	1078,24			310,84	779,34	243,32	19,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден.День: среда

Неделя 2, день 8

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		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																	
338,23	Фрукты свежие.	150	0,6	0,6	14,7		66,6	0,05	10,5				24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,6	14,7		66,6	0,05	10,5				24	16,5	13,5	3,3	
Обед																	
75	Икра из свежлы	50	0,92	3,85	5,27		59,41	0,02	5,75	0,1			20,8	24,49	11,74	0,73	
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48		99,73	0,11	7,37	5,52			26,92	80,36	27,09	0,89	
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		756	23,84	24,63	103,19		730,02	0,44	23,07	23,46			136,87	321,15	118,55	6,16	
Уплотненный полдник																	
282,12	Котлеты из говядины с луком без молока	50	7,52	6,98	7,76		123,94	0,03	0,5	1,9			10,48	73,15	9,76	1,2	
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	
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	2,84	1,6	9,8		64,94	0,02					4	13	2,8	0,22	
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		470	17,07	21,34	71,8		547,52	0,17	35,44	4,47			122,74	178,43	51,83	3,37	
Итого за день			55,07	63,31	261,95		1838,08	30,16	71,24	423,93			377,9	665,3	216,61	15,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный ден
 День: четверг
 Неделя 2, День 9

Сезон: Весна-Лето
 Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	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	
916,0	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	
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 тушеная 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 апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34				13,49	4,5	5,61	0,38	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	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	18,03	103,71	6,13	
Уплотненный полдник																
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	
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	
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	
722	Печенье "Чочка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18			8,72	36,56	6,84	0,63	
Итого за Уплотненный полдник		420	17,98	27,27	61,25	562,4	0,27	7,01	14,95			78,87	245,02	64,63	2,99	
Итого за день			50,69	54,62	224,35	1592,01	0,85	29,82	62,86			273,11	694,13	221,03	11,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню (БКМ) уплотненный денДень: пятница

Неделя 2, день 10

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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	
298,02	Голубцы Ленивые из говядины с томатным соусом	160/30	13,29	8,75	9,69	170,67	0,06	14,33	12,54			63,77	170,41	35,71	2,49	
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	26,78	16,78	76,23	563,24	0,26	21,57	13,04			125,17	325,49	89,05	6,08	
Уплотненный полдник																
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	
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	
Итого за Уплотненный полдник		490	14,6	17,14	113,79	667,88	76,64	6,59	480			76,59	111,82	34,37	2,39	
Итого за день			50,79	43,47	264,82	1653,91	77,01	30,29	613,04			304,21	589,38	162,75	11,18	