

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» 2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «395»

М.Ф. Пеночкин

подпись

ФИО

2026 г.



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №238)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ, МЯСА ГОВЯДИНЫ

(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	
	Чай с сахаром. 180		Хлеб пшеничный.. 30	Кисель из натурального сока. 200
Неделя 1 день 2		Напиток из черной смородины. 200	Ржаной хлеб 50	Хлеб пшеничный 20
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла) 200/1	Печенье "Нежное" 50
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Филе куриное отварное. 50	Яйцо отварное 40
	Чай с сахаром. 180		Капуста тушеная белокочанная . 130	Каша пшениная рассыпчатая с овощами 150
Неделя 1 День 3		Фрукты свежие 200	Напиток из апельсина. 180	Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
	Икра морковная 45		Ржаной хлеб 50	Фрукты свежие 200
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130		Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Печенье "Ночка" 50
Неделя 1 день 4	Чай с сахаром. 180	Фрукты свежие 200	Компот из изюма 180	Котлеты куриные с соусом 70
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Хлеб пшеничный . 50	Рагу овощное.. 150
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Ржаной хлеб 50	Чай с сахаром 200
	Чай с сахаром. 180		Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла) 200/1	Хлеб пшеничный.. 30
Неделя 1 день 5		Напиток клюквенный школьный. 180	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек 230	Ватрушка с повидлом. 50
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Компот из сухофруктов.. 180	Рыба тушеная с овощами 80/80
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200		Хлеб пшеничный.. 30	Рис отварной с маслом растительным 120
	Чай с сахаром. 180		Ржаной хлеб 50	Чай со смородиной. 180
Неделя 1 день 5		Напиток клюквенный школьный. 180	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Хлеб пшеничный 20
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Биточки куриные паровые (без масла) 50	Печенье "Нежное" 50
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным 200		Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная 130/30	Икра кабачковая. 50
	Чай с сахаром. 180		Сок фруктовый в ассортименте. 200	Филе куриное отварное. 50
Неделя 1 день 5		Напиток клюквенный школьный. 180	Хлеб пшеничный . 50	Макароны отварные с маслом растительным . 130
	Бутерброд с повидлом.. 30/20		Ржаной хлеб 50	Чай с сахаром 200
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным 200		Щи из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1	Хлеб пшеничный. 40
	Чай с сахаром. 180		Биточки куриные паровые (без масла) 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	Ёжики 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
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			Биточки куриные с томатным соусом	70	Филе куриное отварное.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Макаронные отварные с маслом растительным	130
	Чай с сахаром.	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай с яблоками и сахаром	200/7
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие.	150	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное	40			Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50
	Вареники отварные с маслом растительным, икра кабачковая	180			Икра из свеклы	50	Котлеты куриные	50
	Чай с сахаром.	180			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Капуста тушеная белокочанная	150
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Колобки куриные с томатным соусом.	70	Чай со смородиной..	200
	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром.	180			Сок фруктовый в ассортименте.	200	Булочка "Домашняя"	50
					Хлеб пшеничный	20		
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Ржаной хлеб	50		
	Яйцо отварное	40			Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Икра морковная.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	200/20	Рыба тушеная с овощами.	80
	Чай с сахаром	200			Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной.	20	Печенье "Ночка"	50
					Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Икра кабачковая	50
					Голубцы Ленивые из птицы	150	Макаронные отварные с маслом растительным	150
					Напиток из шиповника.	180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	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, говядина) уплотн День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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	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		
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за Завтрак		420	12,04	14,73	56,53	406,28	0,19	0,13	120		87,16	213,16	90,74	4,47		
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		
280,0	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		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			61,08	58,59	251,19	1776,4	0,84	21,95	158,88		320,82	849,6	290,87	13,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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	
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																
82,26	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	
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 .	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		631	28,91	11,06	77,6	525,72	0,27	33,34	48,37			143,84	266,79	122,25	5,15	
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	
910,01	Каша пшеничная 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 "Ночка"	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			54	46,76	262,74	1687,92	0,8	92,1	168,55			361,03	736,49	254,47	15,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: среда

Неделя 1, День 3

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

Неделя: 1

№ 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	
599,13	Колобки куриные.	60	7,16	8,65	6,15	131,09	0,04	0,83	15,21			12	44,86	10,07	0,68	
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	35,37	23,1	114,08	805,95	0,53	10,82	15,76			190,89	426,15	144,05	10,11	
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	0,07	0,12	6,3			12,47	31,26	6,59	0,72	
Итого за Уплотненный полдник		500	18,4	12,8	81,13	513,38	0,3	11,39	22,95			99,26	207	64,15	3,82	
Итого за день			61,7	48,43	272,16	1771,13	1,06	40,23	58,81			372,46	799,44	313,49	21,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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	
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	
533,01	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	
280,01	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		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, говядина) уплотн День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 5

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		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	
710,07	Биточки куриные паровые (без масла)	50	8,96	0,5	3,93	54,78	0,03	0,33	25,62			7,4	42,24	31,12	0,61	
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		711	28,83	17,93	110,08	715,98	0,44	22,63	26,14			163,25	395,3	183,43	8,3	
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	
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	Макаронные 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	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04					8	26	5,6	0,44	
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	29,77	20,74	91,69	672,55	76,7	4,83	510,31			78,62	177,65	75,91	3,01	
Итого за день		64,39	48,22	280,36	1812	77,27	28,88	556,45				290,09	668,4	296,86	13,03	

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

Сезон: Весна-Лето

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	
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	
280,01	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, говядина) уплотн День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, День 7

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	
42,03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,98	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	
305,13	Биточки куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52			11,01	38,19	9,12	0,62	
314,19	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		681	23,04	23,2	86,05	644,9	0,41	16,19	21,04			153,59	342,74	146,94	7,88	
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	
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	Макаронные 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		507	26,74	25,54	87,34	681,59	76,65	5,53	582,82			78,07	169,13	72,7	2,92	
Итого за день			54,94	54,13	250,35	1703,48	77,19	33,51	623,86			298,89	610,34	269,98	15,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: среда

Неделя 2, день 8

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

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	
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																
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 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	
533,03	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65		39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
817,04	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	17,22	19,7	70,72		529,03	0,18	35,31	19,15		120,88	147,44	50,72	2,82	
Итого за день			55,22	61,67	260,87		1819,59	30,17	71,11	438,61		376,04	634,31	215,5	15,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 9

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		
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		
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		
756,01	Хлеб ржаной.	20	2,63	1,59	8,73	59,78	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		651	21,44	14,72	66,44	484,09	0,3	20,68	27,61		122,08	270,63	89,61	4,96		
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 "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		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			46,75	52,23	211,28	1502,29	0,8	29,82	62,56		262,61	646,73	206,93	10,37		

Рацион: Диетическое меню (БКМ, говядина) уплотн День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Неделя: 2, день 10

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б		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		
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		
298,1	Голубцы Ленивые из птицы	150	14,15	2,9	7,45	112,5	0,05	14,09	39,38			56,13	139,41	66,94	1,49		
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		601	27,64	10,93	73,99	505,07	0,25	21,33	39,88			117,53	294,49	120,28	5,08		
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			51,65	37,62	262,58	1595,74	77	30,05	639,88			296,57	558,38	193,98	10,18		