

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МДОУ «

2022 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШЕВЧЕНКО М. (код № 146)

ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ. ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ.

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

Исключить: БКМ, мясо говядины, курица, рыба, яйцо куриное, овощи цветные, картофель, морковь, сахар, сладости, выпечка на молоке, хлеб ржаной, чай, сок

Согласовано с родителями

Мать / Казарина Т.В.

«31» августа 2022

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 2.4.01162-19) 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	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным без сахара	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной (капуста белокачанная, лук)	200	Сушки... Вода кипяченая	50 180	Котлеты капустные с маслом растительным	100
	Хлеб пшеничный.	40			Плов из филе индейки (без моркови)	180			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Вода кипяченая	180			Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный	20
					Вода кипяченая	180			Вода кипяченая	180
Неделя 1 День 2	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным (без сахара)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной с вермишелью	200/1	Хлебцы хрустящие рисовые Вода кипяченая	7 180	Яблоки садовые печеные	75
	Хлеб пшеничный.	40			Биточки рубленые из индейки паровые	50			Хлеб пшеничный	20
	Вода кипяченая	180			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150			Вода кипяченая	180
					Хлеб пшеничный.	40				
Неделя 1 День 3	Каша геркулесовая жидкая (без молока и сахара)	150/5	Вода кипяченая	180	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	Сушки... Вода кипяченая	50 180	Кабачки тушеные	100
	Хлеб пшеничный.	40			Фрикадельки из индейки	50			Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Вода кипяченая	180			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
Неделя 1 День 4	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной с пшеничной крупой	200	Хлебцы хрустящие рисовые Вода кипяченая	7 180	Огурец свежий порционно	60
	Хлеб пшеничный.	40			Кнели из индейки с рисом	40			Макароны отварные с растительным маслом	150
	Вода кипяченая	180			Каша ячневая вязкая на воде с маслом растительным (без сахара)	150			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
Неделя 1 День 5	Каша пшеничная жидкая (без сахара и молока)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной (капуста белокачанная, лук)	200	Сушки... Вода кипяченая	50 180	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Хлеб пшеничный.	40			Котлеты рубленые из индейки	50			Хлеб пшеничный	20
	Вода кипяченая	180			Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150			Яблоки свежие зеленые (садовые) нарезка	100
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
					Вода кипяченая	180			Хлеб пшеничный	30

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 День 1	Каша геркулесовая жидкая (без молока и сахара)	150/5	Вода кипяченая	180	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	Сушки...	50	Плов из филе индейки (без моркови)	180
	Хлеб пшеничный.	40			Биточки рубленые из индейки паровые	50	Вода кипяченая	180	Хлеб пшеничный	20
	Вода кипяченая	180			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Вода кипяченая	180
					Хлеб пшеничный.	40				
					Вода кипяченая	180				
Неделя 2 День 2	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	Вода кипяченая	180	Суп полевой с индейкой	12,5/200	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Кабачки тушеные	50
	Хлеб пшеничный.	40			Индейка отварная	50	Вода кипяченая	180	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Вода кипяченая	180			Капуста припущенная с маслом растительным	150			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
					Вода кипяченая	180				
Неделя 2 День 3	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной с гречневой крупой	200	Сушки...	50	Кабачки тушеные	50
	Хлеб пшеничный.	40			Кнели из индейки с рисом	40	Вода кипяченая	180	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Вода кипяченая	180			Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	120			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
					Вода кипяченая	180			Яблоки свежие зеленые (садовые) нарезка	100
Неделя 2 День 4	Каша пшенная жидкая (без сахара и без молока)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной с перловой крупой	200	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Фрикадельки из индейки	50
	Хлеб пшеничный.	40			Плов из филе индейки (без моркови)	180	Вода кипяченая	180	Кабачки тушеные	100
	Вода кипяченая	180			Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный	20
					Вода кипяченая	180			Вода кипяченая	180
Неделя 2 День 5	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	Вода кипяченая	180	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	Сушки...	50	Котлеты рубленые из индейки	50
	Хлеб пшеничный.	40			Индейка отварная	50	Вода кипяченая	180	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Вода кипяченая	180			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный.	40			Вода кипяченая	180
					Вода кипяченая	180				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са) День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 1 день

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														
185,52	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным без сахара	200	3,14	4,5	21,53	139,18	0,04				17,58	26,74	7,45	0,33
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	6,18	4,82	41,21	280,34	0,08				33,68	52,74	14,85	0,77
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
1 569	Суп овощной (капуста белокочанная, лук)	200	1,49	0,18	3,67	22,26	0,05	40,52			36,08	20,87	8,84	0,64
1 576	Плов из филе индейки (без моркови)	180	12,78	11,04	36,79	297,64	0,06	1,6	28,98		21,16	148,83	58,46	1,2
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		600	17,31	11,54	60,14	461,06	0,15	42,12	28,98		73,34	195,7	74,7	2,28
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
870,0	Котлеты капустные с маслом растительным	100	3,95	7,79	19,12	162,39	0,06	50,85	3,04		59,44	51,76	21,59	0,95
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		430	9,4	12,81	46,77	363,18	0,18	50,85	3,04		85,73	158,44	89,8	3,29
Итого за день			37,05	47,92	181,42	1423,17	0,41	92,97	32,02		208,95	406,88	182,95	6,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са, День: вторник

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 2 день

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														
185,42	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным (без сахара)	200	3,27	4,67	27,98	167,03	0,05				18,93	43,77	13,68	1,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	6,31	4,99	47,66	308,19	0,09				35,03	69,77	21,08	1,53
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
82,24	Суп овощной с вермишелью	200/1	2,08	2,12	10,8	70,62	0,04	14,37			45,49	35,81	14,81	0,65
1 571	Биточки рубленые из индейки паровые	50	7,14	8,05		101,02					0,6		0,13	
464,03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		621	16,53	16,17	55,17	479,76	0,2	14,37			83,02	149,51	54,67	2,14
Полдник														
2 917	Хлебцы хрустящие рисовые	7	0,67	0,14	5,05	24,14								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		187	0,67	0,14	5,05	24,14					8,1		1,8	
Ужин														
1 575	Яблоки садовые печеные	75												
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		275	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				12,1	13	4,6	0,22
Итого за день			25,03	21,46	117,72	882,67	0,31	14,37			146,35	232,28	83,95	3,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са) День: среда

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 3 день

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														
185,49	Каша геркулесовая жидкая (без молока и сахара)	150/5	2,88	5,07	14,32	114,43	0,09		20		22,39	77,89	31,21	0,87
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		375	5,92	5,39	34	255,59	0,13		20		38,49	103,89	38,61	1,31
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
569,0	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	1,62	0,2	3,66	22,92	0,06	40,8			31,64	38,59	13,86	0,94
1 572	Фрикадельки из индейки	50	7,14	8,05		101,01					0,52		0,12	
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		600	15,73	13,43	41,15	395,3	0,2	40,8			62,45	158,27	84,99	3,5
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
2 922	Кабачки тушеные	100	0,98	6,38	6,94	89,1	0,04	19,32			60,32	33,06	15,38	0,92
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		450	6,13	11,56	48,4	345,86	0,08	19,32			77,87	106,79	41,65	1,68
Итого за день			31,94	49,13	156,85	1315,34	0,41	60,12	20		195,01	368,95	168,85	6,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са) День: четверг

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 4 день

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														
175,09	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	3,32	5,01	24,16	154,61	0,09				17,75	69,23	25,76	0,71
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	6,36	5,33	43,84	295,77	0,13				33,85	95,23	33,16	1,15
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
80,1	Суп овощной с пшеничной крупой	200	2,09	2,24	11,15	73,12	0,05	14,3			46,35	47,31	20,2	0,73
1 574	Кнели из индейки с рисом	40	7,38	8,09	2,59	112,69					0,46	5,25	1,79	0,04
314,07	Каша ячневая вязкая на воде с маслом растительным (без сахара)	150	3,3	0,43	21,56	103,29	0,07				35,5	113,82	17,92	0,62
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		610	15,81	11,08	54,98	430,26	0,16	14,3			98,41	192,38	47,31	1,83
Полдник														
2 917	Хлебцы хрустящие рисовые	7	0,67	0,14	5,05	24,14								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		187	0,67	0,14	5,05	24,14					8,1		1,8	
Ужин														
593	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		410	7,43	5,18	45,09	280,4	0,1	4,2			45,33	66,4	24,12	1,31
Итого за день			30,27	21,73	148,96	1030,57	0,39	18,5			193,79	354,01	108,19	4,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са) День: пятница

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 5 день

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														
185,5	Каша пшеничная жидкая (без сахара и молока)	200	4,55	4,93	26,14	167,13	0,15		20		22,9	93,57	34,42	1,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	7,59	5,25	45,82	308,29	0,19		20		39	119,57	41,82	1,54
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
1 569	Суп овощной (капуста белокочанная, лук)	200	1,49	0,18	3,67	22,26	0,05	40,52			36,08	20,87	8,84	0,64
1 570	Котлеты рубленые из индейки	50	7,56	8,59	3,34	120,91	0,01		1,9		1,7	4	0,83	0,1
313,17	Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	4,38	4,93	31,48	187,81	0,04				26,65	152,79	20,18	0,88
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		620	16,47	14,02	58,17	472,14	0,14	40,52	1,9		80,53	203,66	37,25	2,06
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
368,05	Яблоки свежие зеленые (садовые) нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		460	8,22	6,29	52,09	351,06	0,26	7			62,29	182,68	91,21	5,64
Итого за день			36,44	44,31	189,38	1450,08	0,59	47,52	21,9		198,02	505,91	173,88	9,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са, День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 6 день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,49	Каша геркулесовая жидкая (без молока и сахара)	150/5	2,88	5,07	14,32	114,43	0,09		20		22,39	77,89	31,21	0,87
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		375	5,92	5,39	34	255,59	0,13		20		38,49	103,89	38,61	1,31
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
569,0	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	1,62	0,2	3,66	22,92	0,06	40,8			31,64	38,59	13,86	0,94
1 571	Биточки рубленые из индейки паровые	50	7,14	8,05		101,02					0,6		0,13	
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		600	15,73	13,43	41,15	395,31	0,2	40,8			62,53	158,27	85	3,5
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
1 576	Плов из филе индейки (без моркови)	180	12,78	11,04	36,79	297,64	0,06	1,6	28,98		21,16	148,83	58,46	1,2
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		380	14,3	11,2	46,63	368,22	0,08	1,6	28,98		33,26	161,83	63,06	1,42
Итого за день			40,11	48,77	155,08	1337,71	0,41	42,4	48,98		150,48	423,99	190,27	6,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са, День: вторник

Сезон: Весна-Лето

2 недель: 7 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ ре.	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														
185,44	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	2,11	0,3	22,34	100,52	0,02				13,9	46,02	17,05	0,33
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	5,15	0,62	42,02	241,68	0,06				30	72,02	24,45	0,77
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
576,06	Суп полевой с индейкой	12,5/200	4,71	4,73	7,97	93,29	0,04	13,9			44,72	37,8	16,71	0,62
1 573	Индейка отварная	50	13,48	15,18	0,16	191,18		0,2			0,62	1,16	0,28	0,02
897,0	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		632,5	24,24	24,17	35,66	504,53	0,13	89,25			145,28	117,56	51,33	2,11
Полдник														
2 917	Хлебцы хрустящие рисовые	7	0,67	0,14	5,05	24,14								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		187	0,67	0,14	5,05	24,14					8,1		1,8	
Ужин														
2 922	Кабачки тушеные	50	0,49	3,19	3,47	44,55	0,02	9,66			30,16	16,53	7,69	0,46
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		400	7,5	8,31	47,42	318,17	0,1	9,66			57,76	64,74	23,27	1,46
Итого за день			37,56	33,24	130,15	1088,52	0,29	98,91			249,24	254,32	102,65	4,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са, День: среда

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 8 день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,09	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	3,32	5,01	24,16	154,61	0,09				17,75	69,23	25,76	0,71
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	6,36	5,33	43,84	295,77	0,13				33,85	95,23	33,16	1,15
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
80,11	Суп овощной с гречневой крупой	200	1,23	1,99	4,88	42,35	0,02	14,3			44,19	28,67	13,56	0,52
1 574	Кнели из индейки с рисом	40	7,38	8,09	2,59	112,69					0,46	5,25	1,79	0,04
313,11	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	120	4,24	4,79	24,52	158,15	0,08				17,66	86,73	31,73	1,02
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		580	15,89	15,19	51,67	454,35	0,14	14,3			78,41	146,65	54,48	2,02
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
2 922	Кабачки тушеные	50	0,49	3,19	3,47	44,55	0,02	9,66			30,16	16,53	7,69	0,46
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
368,05	Яблоки свежие зеленые (садовые) нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		500	7,9	8,71	57,22	362,57	0,13	16,66			73,76	75,74	32,27	3,66
Итого за день			34,31	47,98	186,03	1431,28	0,4	30,96			202,22	317,62	123,51	6,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са.День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 9 ден

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														
182,04	Каша пшенная жидкая (без сахара и без молока)	200	4,36	4,15	25,07	155,07	0,12		16		20,79	89,36	32,96	1,04
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	7,4	4,47	44,75	296,23	0,16		16		36,89	115,36	40,36	1,48
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
80,12	Суп овощной с перловой крупой	200	1,82	2,22	10,27	68,34	0,05	10,7			39,12	42,35	17,74	0,64
1 576	Плов из филе индейки (без моркови)	180	12,78	11,04	36,79	297,64	0,06	1,6	28,98		21,16	148,83	58,46	1,2
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		600	17,64	13,58	66,74	507,14	0,15	12,3	28,98		76,38	217,18	83,6	2,28
Полдник														
2 917	Хлебцы хрустящие рисовые	7	0,67	0,14	5,05	24,14								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		187	0,67	0,14	5,05	24,14					8,1		1,8	
Ужин														
1 572	Фрикадельки из индейки	50	7,14	8,05		101,01					0,52		0,12	
2 922	Кабачки тушеные	100	0,98	6,38	6,94	89,1	0,04	19,32			60,32	33,06	15,38	0,92
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		350	9,64	14,59	16,78	260,69	0,06	19,32			72,94	46,06	20,1	1,14
Итого за день			35,35	32,78	133,32	1088,2	0,37	31,62	44,98		202,41	378,6	147,66	4,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Шевченко М (374са, День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 10 день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,44	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	2,11	0,3	22,34	100,52	0,02				13,9	46,02	17,05	0,33
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак		420	5,15	0,62	42,02	241,68	0,06				30	72,02	24,45	0,77
Завтрак 2														
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Завтрак 2		180									8,1		1,8	
Обед														
569,01	Суп овощной (капуста цветная, лук)	200	1,62	0,2	3,66	22,92	0,06	40,8			31,64	38,59	13,86	0,94
1 573	Индейка отварная	50	13,48	15,18	0,16	191,18		0,2			0,62	1,16	0,28	0,02
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Обед		600	22,07	20,56	41,31	485,47	0,2	41			62,55	159,43	85,15	3,52
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Полдник		230	4,16	18,75	33,3	318,59					8,1		1,8	
Ужин														
1 570	Котлеты рубленые из индейки	50	7,56	8,59	3,34	120,91	0,01		1,9		1,7	4	0,83	0,1
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
2 924	Вода кипяченая	180									8,1		1,8	
Итого за Ужин		400	14,57	13,71	47,29	394,53	0,09		1,9		29,3	52,21	16,41	1,1
Итого за день			45,95	53,64	163,92	1440,27	0,35	41	1,9		138,05	283,66	129,61	5,39