

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №1
Апкаримова А.А.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №4
Хайруллина Р.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №6
Мунирова Э.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Умурбаева З.Ф.
"09" января 2023г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №7
Зими́на Н.Д.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №8
Мазмасва С.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №11
Климина И.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №10
Минабутдинова Е.С.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ
с.Тайкиново (дошкольное отделение)
Бурханова Р.М.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей возрастной группы от 3 до 7 лет

с одоровительной направленностью (дети с аллергической реакцией)

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ №15
с.Энергетик (дошкольное отделение)
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №25
Чекина Е.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №29
Акрамова Л.Л.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №30
Мулюкова А.Д.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №32
Волкова М.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №34
Шестакова А.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №35
Бережная С.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №38
Тимошевская О.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Маликова З.А.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ с.Амзя
(дошкольное отделение)
Ялашева А.М.

г. Нефтекамск
январь 2023г.

Рацион: Безмолочное без глютена

День: понедельник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 3 до 7 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
207	Макаронные изделия отварные (без глютена Federici)	180	5,23	4,87	83,62	401,78	0	0	0	26,28	73,86	21,41	0,56
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		390	7,12	5,23	105,57	500,78	0,05	0	0	35,29	112,88	34,02	1,67
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Обед													
30	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,68	48,43	0,01	4,6	0	14,34	15,67	8,43	0,75
148	Суп из овощей (без сметаны)	180	1,35	2,99	8,01	64,72	0,06	15,34	0	23,21	38,63	15,99	0,62
200	Котлеты из говядины (без панировки)	60	10,27	12,83	0	156,3	0,03	0	0	12,33	105,36	12,58	1,55
243	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	130	7,53	6,97	34,15	229,13	0,26	0	0	19,32	179,8	120,04	4,06
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
116	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		650	22,81	25,97	77,77	636,98	0,45	19,94	0	84,01	404,48	178,05	8,81
Успокоительный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	150	2,57	0,37	22,01	101,68	0,04	0	0	11,72	34,92	9,63	0,88
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
116	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Успокоительный полдник		485	5,25	1,27	57,72	266,93	0,14	12	0	41,38	93,64	35,14	4,81
Итого за день		1675	35,93	32,47	241,06	1487,19	0,64	37,94	0	190,68	611	247,21	15,59

Рацион: Безмолочное без глютена

День: вторник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 3 до 7 лет

№ реца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
422	Пюре из гороха с м/р	180	20,7	6,44	43,29	314,05	0,81	0	0	83,78	204,25	79,42	6,33
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		390	22,59	6,8	65,24	413,05	0,86	0	0	92,79	243,27	92,03	7,44
2 завтрак													
411,02	Чай с сахаром	130	0,04	0	6,89	27,53	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,02
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04	0	0	6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за 2 завтрак		145	1,48	0,28	16,31	74,02	0,04	0	0	7,06	30,7	9,92	0,87
Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	3,04	5,18	51,66	0,01	17,87	0	23,85	15,66	8,37	0,31
163	Суп с макаронными изделиями (без глютена)	180	1,06	3,76	14,91	98,32	0,01	1,08	0	6,57	20,01	7,17	0,19
321	Плов из отварной птицы (без томатной пасты)	30/130	11,14	16,25	35,68	333,89	0,09	2,37	16,32	26,73	149,08	37,61	1,24
12/8	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	16,16	23,79	92,72	653,16	0,21	24,92	16,32	77,82	253,71	77,39	4,37
Уплотненный полдник													
421	Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,69	2,15	12,28	75,55	0,09	11,88	0	11,21	48,02	19,19	0,7
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		395	3,89	2,57	36,23	184,4	0,15	11,88	0	21,67	93,54	33,9	1,99
Итого за день		1550	44,12	33,44	210,5	1324,63	1,26	36,8	16,32	199,34	621,22	213,24	14,67

Реципиент: Безмолочное без глютена

День: среда

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 3 до 7 лет

№ (ин)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260	Кашия рисовая вязкая (на воде, м/р)	180	2,8	2,4	34,29	169,93	0,03	0	0	10,7	61,54	20,44	0,47
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
110	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за завтрак		510	5,17	3,24	68	325,33	0,12	12	0	38,91	113,76	43,85	4,22
2 завтрак													
000	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3	0	5,14	3,3	2,7	0,69
Итого за 2 завтрак		150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3	0	5,14	3,3	2,7	0,69
Обед													
10	Суп из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2	0	11,93	24,3	16,72	0,31
100	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	10,02	9,18	16,52	178,84	0,21	10,43	0,94	34,55	155,13	36,99	2,98
000	Мясной по-домашнему (без т.п.)	25/130	10,42	11,73	23,3	240,65	0,19	28,58	0	26,88	163,55	42,4	2,46
000	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
110	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за обед		715	24,47	26,64	86,12	674,81	0,55	41,21	0,94	102,56	431,2	124,67	8,12
Полдник (поздний завтрак)													
000	Кашия рисовая вязкая (на воде)	180	5,91	1,55	26,78	144,45	0,2	0	0	11,04	140,1	93,9	3,16
011	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за полдник (поздний завтрак)		395	8,11	1,97	50,73	253,3	0,26	0	0	21,5	185,62	108,61	4,45
Итого за день		1770	37,87	31,97	219,07	1312,63	0,94	56,21	0,94	168,11	733,88	279,83	17,48

Рацион: Безмолочное без глютена

День: четверг

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1/1	Каша кукурузная вязкая (на воде)	180	3,11	0,45	26,63	123	0,05	0	0	14,86	42,38	11,69	1,07
1/1	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
1/1	Хлеб ржанко-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
Итого за завтрак		390	5	0,81	48,58	222	0,1	0	0	23,87	81,4	24,3	2,18
Ланч													
1/1	Рисовый из риса	130	0,3	0,07	15,44	64,06	0,02	0	0	10,61	16,77	5,46	0,41
1/1	Хлеб ржанко-пшеничный для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04	0	0	6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за ланч		145	1,74	0,35	24,86	110,55	0,06	0	0	17,45	47,45	15,37	1,26
Обед													
1/1	Суповая (свежая) порциями	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
1/1	Салат с капустой и картофелем (без соевого и т.д.)	180	1,19	3,72	8,5	72,56	0,04	13,33	0	28,1	35,07	16,55	0,78
1/1	Ватрушка из творога (без панировки)	60	10,27	12,83	0	156,3	0,03	0	0	12,33	105,36	12,58	1,55
1/1	Чай отварной с м/р	130	3,19	5,45	33,67	196,47	0,04	0	0	10,26	69,7	23,15	0,51
1/1	Фрукты из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
1/1	Хлеб ржанко-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за обед		650	18,24	22,79	80,37	601,62	0,23	21,93	0	82,86	300,09	83,52	5,77
Ужин													
1/1	Чай отварной	70	13,63	0,77	0,3	63,01	0,1	0,73	8,54	41,94	208,57	48,41	0,77
1/1	Макаронные изделия отварные (без соевого и т.д.)	130	3,77	3,63	60,38	291,15	0	0	0	18,96	53,33	15,46	0,4
1/1	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
1/1	Хлеб ржанко-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за ужин		415	19,6	4,82	84,63	463,01	0,16	0,73	8,54	71,36	307,42	78,58	2,46
Итого за день		1600	44,58	28,77	238,44	1397,18	0,55	22,66	8,54	195,54	736,36	201,77	11,67

Рацион: Безмолочное без глютена

День: пятница

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 1

Возраст: 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
113	Каша пшенная вязкая (на воде, м/р)	180	4,31	3,24	29,53	164,58	0,16	0	0	17,62	88,92	31,57	1,08
111	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		515	6,99	4,14	65,24	329,83	0,26	12	0	47,28	147,64	57,08	5,01
2 завтрак													
120,07	Компот из свежих яблок	130	0,1	0,1	12,53	52,12	0,01	2,6	0	4,46	2,86	2,34	0,6
116	Трушки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04	0	0	6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за 2 завтрак		145	1,54	0,38	21,95	98,61	0,05	2,6	0	11,3	33,54	12,25	1,45
Обед													
03	Пюре из овощей	50	0,62	5,08	3,67	63,35	0,02	4,7	0	14,31	21,08	9,43	0,42
01	Паскавич домашний без сметаны	180	1,62	3,86	10,75	84,85	0,08	18,9	0	19,63	46,72	20,02	0,75
117	Пшеница ленивые	60	5,37	6,31	4,21	95,44	0,03	16,56	0	25,21	63,82	13,31	0,96
100	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22	0	15,89	65,5	25,84	1,04
004	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		650	13,29	20,88	78,51	558,62	0,38	62,38	0	104,24	285,34	97,16	5,54
Полдник													
110	Суп с фрикадельками	180	6,8	4,53	15,75	131,12	0,14	2,56	0,01	26,95	108,74	24,4	3,12
111	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Углетенный полдник		395	9	4,95	39,7	239,97	0,2	2,56	0,01	37,41	154,26	39,11	4,41
Итого за день		1705	30,82	30,35	205,4	1227,03	0,89	79,54	0,01	200,23	620,78	205,6	16,41

Рацион: Безмолочное без глютена

День: понедельник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
422	Пюре из гороха с м/р	180	20,7	6,44	43,29	314,05	0,81	0	0	83,78	212,26	79,42	6,33
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
116	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	38	12,0	1,08
Итого за Завтрак		390	22,59	6,8	65,24	413,05	0,86	0	0	92,79	249,27	92,03	7,44
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Обед													
41	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41,86	0,02	3,48	0	10,0	10,99	12,01	0,66
73	Щи из свежей капусты с картофелем (на воде, без сметаны и том.пасты)	180	1,3	3,74	6,42	65,18	0,05	21,69	0	30,73	111,14	16,16	0,58
300	Макаронник с мясом и м/сл (без глутен)	25/130	10,74	13,38	37,51	314,41	0,04	1,2	10,75	22,38	121,71	51,46	1,04
304	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,98	0,57
116	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,0	66	21	1,8
Итого за Обед		615	15,93	20,42	89,64	610,43	0,23	26,37	10,75	92,02	261,16	77,60	3,26
Уплотненный полдник													
373	Каша кукурузная вязкая (на воде)	180	3,11	0,45	26,63	123	0,05	0	0	14,88	42,36	11,08	1,87
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
116	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,10	49,0	11,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		395	5,31	0,87	50,58	231,85	0,11	0	0	25,32	92,0	26,3	3,16
Итого за день		1550	44,58	28,09	205,46	1337,83	1,2	32,37	10,75	241,63	502,93	166,91	10,86

Продукты: Безмолочное без глютена

День: вторник

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
06	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,53	2,07	12,55	75,22	0,08	11,88	0	10,53	45,03	18	0,64
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,00
Итого за Завтрак		390	3,42	2,43	34,5	174,22	0,13	11,88	0	19,54	84,05	30,01	1,75
2 завтрак													
411	Чай с сахаром	150	0,05	0	7,99	31,92	0	0	0	0,25	0,02	0,01	0,03
Итого за 2 завтрак		150	0,05	0	7,99	31,92	0	0	0	0,25	0,02	0,01	0,03
Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	3,04	5,18	51,66	0,01	17,87	0	23,85	15,66	8,37	0,70
130	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	180	1,51	3,79	12,02	88,38	0,05	11,92	0	25,18	46,42	21,00	1,04
304	Тефтели из говядины с рисом (без муки и м/сл)	60	7,57	10,15	4,6	139,96	0,03	1,1	0	14,59	86,9	12,04	1,22
339	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22	0	15,89	65,5	25,04	1,04
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,98	1,24	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,0
Итого за Обед		650	15,26	22,66	76,86	575,29	0,32	56,71	0	100,18	283,44	92,37	6,24
Уплотненный полдник													
243	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	10,43	7,73	47,28	299,97	0,36	0	0	26,5	248,87	166,19	6,63
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		515	13,11	8,63	82,99	465,22	0,46	12	0	56,16	307,59	191,7	9,56
Итого за день		1705	31,84	33,72	202,34	1246,65	0,91	80,59	0	176,13	675,1	314,69	17,58

Рацион: Безмолочное без глютена

День: среда

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	180	3,11	0,45	26,63	123	0,05	0	0	14,86	42,38	11,69	1,07
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		390	5	0,81	48,58	222	0,1	0	0	23,87	81,4	24,3	2,18
2 завтрак													
394	Компот из изюма	130	0,3	0,07	15,44	64,06	0,02	0	0	10,61	16,77	5,46	0,41
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04	0	0	6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за 2 завтрак		145	1,74	0,35	24,86	110,55	0,06	0	0	17,45	47,45	15,37	1,26
Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,68	2,54	3,99	41,5	0,01	4,53	0	16,76	19,53	9,97	0,63
82	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	180	8,09	9,86	13,8	164,91	0,1	12,47	1,09	19,37	146,62	30,44	2,3
319	Птица, тушенная с овощами (без т.п., муки, сметаны)	30/130	9,9	8,89	14,34	177,75	0,15	17,56	16,8	26,83	133,1	37	1,5
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	21,86	22,03	69,08	553,45	0,36	38,16	17,89	83,63	368,21	101,65	7,06
Уплотненный полдник													
338	Рыба отварная	50	9,74	0,55	0,21	44,98	0,07	0,52	6,1	31,84	149,33	34,67	0,56
148	Суп из овощей (без сметаны)	180	1,35	2,99	8,01	64,72	0,06	15,34	0	23,21	38,63	15,99	0,62
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		445	13,29	3,96	32,17	218,55	0,19	15,86	6,1	65,51	233,48	65,37	2,47
Итого за день		1600	41,89	27,15	174,69	1104,55	0,71	54,02	23,99	190,46	730,54	206,69	12,97

Рацион: Безмолочное без глютена

День: четверг

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
259	Каша рисовая вязкая (на воде, м/р)	180	2,8	2,4	34,29	169,93	0,03	0	0	10,7	61,54	20,44	0,47
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05	0	0	8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		510	5,17	3,24	68	325,33	0,12	12	0	38,91	113,76	43,85	4,22
2 завтрак													
526	Компот из свежих яблок	100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2	0	3,43	2,2	1,8	0,46
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04	0	0	6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за 2 завтрак		115	1,52	0,36	18,87	85,82	0,05	2	0	10,27	32,88	11,71	1,31
Обед													
112	Овощи свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
155	Суп "Любительский" (на мясном бульоне)	180	11,18	11,53	20,6	216,94	0,17	10,86	1,3	25,72	210,88	64,74	3,72
308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	25/130	10,05	11,21	21,02	225,37	0,18	25,79	0	30,9	155,08	39,4	2,37
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		615	25,09	23,48	84,64	638,29	0,49	41,65	1,3	97,32	475,18	139,7	8,76
Уплотненный полдник													
266	Каша "Дружба" (на воде)	180	2,25	0,5	17,68	84,24	0,06	0	0	5,75	46,97	16,23	0,45
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		395	4,45	0,92	41,63	193,09	0,12	0	0	16,21	92,49	30,94	1,74
Итого за день		1635	36,23	28	213,14	1242,53	0,78	55,65	1,3	162,71	714,31	226,2	16,03

Рацион: Безмолочное без глютена

День: пятница

Сезон: осенне-зимнее

Неделя: 2

Возраст: 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
254	Каша гречневая вязкая (на воде)	180	5,91	1,55	26,78	144,45	0,2	0	0	11,04	140,1	93,9	3,16
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Завтрак		395	8,11	1,97	50,73	253,3	0,26	0	0	21,5	185,62	108,61	4,45
2 завтрак													
411	Чай с сахаром	150	0,05	0	7,99	31,92	0	0	0	0,25	0,02	0,01	0,03
Итого за 2 завтрак		150	0,05	0	7,99	31,92	0	0	0	0,25	0,02	0,01	0,03
Обед													
5	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,32	69,79	0,02	10,67	0	18,47	15,3	9,26	0,47
163	Суп с макаронными изделиями (без глютена)	180	1,06	3,76	14,91	98,32	0,01	1,08	0	6,57	20,01	7,17	0,19
321	Плов из отварной птицы (без т.п.)	30/130	11,14	16,25	35,68	333,89	0,09	2,37	16,32	26,73	149,08	37,61	1,24
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	15,96	25,82	92,86	671,29	0,22	17,72	16,32	72,44	253,35	78,28	4,53
Уплотненный полдник													
119	Суп с чечевицей	180	6,8	4,53	15,75	131,12	0,14	2,56	0,01	26,95	108,74	24,4	3,12
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06	0	0	10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		395	9	4,95	39,7	239,97	0,2	2,56	0,01	37,41	154,26	39,11	4,41
Итого за день		1560	33,12	32,74	191,28	1196,48	0,68	20,28	16,33	131,6	593,25	226,01	13,42
Итого за период 10 дней		16350	380,98	306,7	2101,38	12876,7	8,56	476,06	78,18	1855,83	6628,77	2317,25	151,17
Итого за период 1 день		1635	19,05	15,34	105,07	643,84	0,43	23,8	3,91	92,79	331,44	115,86	7,56

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

11
инфрази

(одинадцать)
лужинского

листов (стр.)

Умурбаева З.Ф.

№

99

УМУРБАЕВА

2023

Зинифе
ларидовна

PH 315028000104808 - УМУР
2023