

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Коммунальное питание»

Промышленного района г.о. Самара

А.Ю. Харискин

« _____ » 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « _____ »

« _____ »

2025 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ТЕРЕШКО А.Д.

ДИАГНОЗ: ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: молоко, молочные продукты, куриное яйцо, говядину, печенье.

Согласовано родителями

« _____ » 2025 г.



Приложение: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М.П. Могилынский 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации МР 2.4.01162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 6-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	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
185,16	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным.	200	3,75	6,11	23,78	165,11	0,12				27,49	100,84	41,29	1,14
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		440	6,18	10,63	62,27	369,47	0,16	0,13	20		48,14	126,11	49,95	2,05
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
1 517,01	Салат "Витаминный" с луком.	50	0,77	3,04	4,14	47	0,01	18,45			24,16	15,1	7,13	0,3
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
305,13	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
314,09	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
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		711	22,5	19,01	99,87	660,07	0,42	27,61	20,92		110,45	308,38	136,11	6,76
Полдник														
2 904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		221	0,77	0,12	18,6	78,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
245	Рыба припущенная с луком	50	10,78	3,37	0,17	74,13	0,08	0,27	18,3		12,16	78,1	12,42	0,32
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		420	16,8	8,75	77,47	455,79	0,2	5,9	18,3		57,01	174,31	46,85	1,92
Итого за день			46,53	38,65	267,98	1605,89	0,83	33,78	59,22	0,00	237,40	613,22	239,10	11,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 7-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
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	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		456	4,59	4,79	66,43	327,19	0,08	1,21	20		43,82	82,84	37,41	1,5
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
302,23	Птица тушеная с овощами со огурцом (без соуса).	200	8,63	4,74	15,4	138,78	0,1	10,15	16,4		34,65	105,04	33,87	1,44
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	18,1	8,63	91,1	514,51	0,3	17,82	16,8		122,84	262,7	87,55	5,37
Полдник														
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		200	2,48	4,53	38,14	203	0,04	9,53	20,00		22,76	26,82	10,21	0,97
Ужин														
73	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		437	10,24	10,56	72,17	424,72	76,6	6,3	460		64,4	83,66	28,12	1,87
Итого за день			35,71	28,71	284,14	1537,87	77,04	36,89	516,80	0,00	273,83	468,02	172,29	10,11

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 8-ый 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														
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
314,19	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	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		390	6,96	10,13	59,04	354,6	0,16	0,13	20		37,02	133,36	82,06	3,36
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
704,02	Колобки куриные	40	4,77	5,76	4,09	87,28	0,03	0,55	10,14		8	29,9	6,71	0,45
464,07	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	3,7	4,87	21,4	144,23	0,1				18,06	76,01	28,02	0,91
664,10	Напиток фруктовый	180	0,19	0,08	14,85	60,9	0,01	38			18,85	6,24	7,78	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		631	16,8	14,64	102,86	610,44	0,35	14,66	10,54		87,14	261,81	90,98	5,18
Полдник														
2 904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		210	0,86	0,14	24,59	106,60	0,01	3			17,53	6,00	7,35	0,15
Ужин														
288,09	Филе куриное отварное	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		415	21,32	7,74	50,37	356,42	0,14	12,11	47,86		72,60	154,86	79,52	2,56
Итого за день			46,34	33,05	246,66	1472,46	0,69	36,90	78,40	0,00	230,29	567,03	268,91	13,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 9-ый 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														
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
2 916,02	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		490	7,23	10,24	74,98	420,96	0,23	5,91	20,02		49,74	124,58	48,19	3,13
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
57,23	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	1,42	2,03	11,27	69,03	0,04	8,09	0,05		39,52	41,56	21,52	0,93
291,43	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	20,71	14,70	105,1	635,74	0,22	12,25	29,07		97,2	285,94	113,79	4,38
Полдник														
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
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
Итого за Полдник		250	3	4,62	61,06	296,06	0,05	1,30	20,00		32,86	37,70	12,19	0,92
Ужин														
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
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
646,09	Напиток из лимонов	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	15,70	13,54	56,14	408,66	0,36	8,0	4100,00		57,95	309,40	98,83	6,47
Итого за день			46,54	43,24	307,09	1803,12	0,87	27,53	4169,09	0,00	248,41	759,32	275,70	15,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 10-ый 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														
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
185.26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
1 533.02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		430	4,58	9,23	64,46	359,23	0,06	8,59	20		35,5	72,53	26,77	1,29
Завтрак 2														
399.01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	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
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
313.3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным .	130	6,5	5,59	29,43	194,03	0,16				17,99	154,42	104,22	3,48
376.22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		621	29,75	9,86	103,15	620,35	0,46	8,36	48,11		101,81	418,47	207,84	7,95
Полдник														
2 904.01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
646.08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			15,0	5,00	6,23	0,43
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817.03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	10,17	10,6	77,28	444,88	76,60	4,93	460,00		62,45	80,95	27,68	1,68
Итого за день			45,54	29,97	285,24	1593,20	77,14	26,48	528,11	0,00	234,75	588,95	277,52	11,75