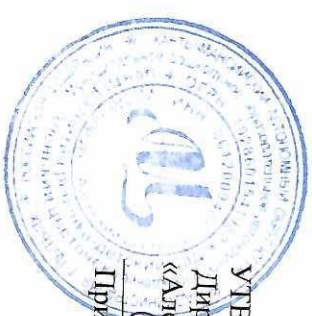


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

СОГЛАСОВАНО:

Врач-диетолог БУ «Пыть-Яхская
окружная клиническая больница»
С.М. Милейко

« 20 » 09 2022



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МДОАУ цпрр -д/с
«Аленький цветочек»
И.И. Никоненц
Приказ от 25.08.2022 № 442-од

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ (Агаева М.А.К.)
на осенне-зимний период**

г. ПЫТЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Ясли (диета 1-3)*
 Тип планового меню: 12-ти часовое меню №3
 Отбор: Столовая Равно "Столовая корпус №1"

Категория питающихся		№ рецепта		Детализация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
День недели		Вес брутто	Вес нетто													
1 нед. Понедельник																
Завтрак																
Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая		234	150	325,0	1 411,39	54,48	46,79	194,23	0,60	0,07	54,05	9,936	541,28	187,20		
Кофейный напиток с молоком		465	150	313,13	51,32	50,29	195,96	0,67		23,83	11,846	704,39	211,98			
Батон		576	150	161,88	8,87	12,28	41,84	0,18		1,64	1,256	200,72	52,67			
Масло сливочное		79	20	66,00	5,23	6,19	21,29	0,13		1,11	0,916	15,57	40,62			
2-й завтрак		5	5	52,20	2,10	1,88	10,20	0,02		0,53	0,090	81,23	9,45			
Фрукты свежие		82	95	33,05	1,50	0,58	10,28	0,02		0,240	0,090	81,23	9,45			
Обед																
Салат из капусты белокочанной		1	40	590,0	41,36	0,38	0,38	9,21	0,03	6,58	2,080	15,13	8,46			
Суп картофельный с бобовыми		113	150	40,0	518,25	22,90	17,98	9,21	0,03	6,58	2,080	15,13	8,46			
Котлета из говядины		339	60	150,0	37,60	0,58	2,40	65,68	0,34	12,83	6,480	139,18	98,85			
Картофельное пюре		377	130	60,0	69,45	3,78	2,15	3,36	0,01	6,80	0,210	16,00	6,40			
Комлот из кураги		494	150	130,0	145,80	10,50	7,40	8,76	0,10	2,85	1,220	21,18	20,63			
Хлеб пшеничный		573	20	150,0	91,00	3,50	5,20	9,00	0,01	3,10	0,710	32,50	20,80			
Хлеб ржано-пшеничный		575	40	20,0	54,00	0,22	0,01	7,50	0,10	0,08	0,660	12,30	3,22			
Подник		469	150	195,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	0,220	0,660	6,60	13,20			
Молоко кипяченое		275	45	150,0	79,20	2,72	0,52	15,92	0,10	1,20	1,760	18,80	18,80			
Рогалик с повидлом		275	45	150,0	242,81	7,96	8,40	35,73	0,05	1,20	0,140	170,93	19,95			
Соль		45,0	45	45,0	80,25	4,35	3,98	6,83	0,05	1,05	0,140	170,93	19,95			
Ужин																
Салат из отварной моркови с чесноком		360,0		3,0	162,56	3,61	4,42	28,90		0,15						
Макаронные изделия с тертым сыром		259	150	40,0	316,70	11,21	11,25	43,50	0,07	1,58	1,890	178,43	32,05			
Чай с сахаром		457	150	150,0	37,00	0,46	3,37	2,10		1,41						
Хлеб пшеничный		573	20	210,00	9,00	7,50	26,40	0,05		0,15	1,050	168,00	15,70			
1 нед. Вторник																
Завтрак																
Суп молочный с макаронными изделиями		139	150	330,0	1 509,80	58,20	0,30	8,02	0,02	0,02	0,220	3,83	3,15			
Чай с молоком		460	150	150,0	256,15	9,34	9,37	192,69	0,53	0,01	93,83	6,60	13,20			
Сыр полутвердый(горцинии)		75	10	150,0	120,15	4,32	4,86	33,69	0,10	0,98	1,370	258,78	29,43			
Батон		576	20	10,0	48,00	1,20	0,98	14,78	0,06	0,68	0,380	122,55	15,45			
2-й завтрак		576	20	20,0	35,80	2,32	2,95	8,63	0,02	0,23	0,650	44,33	7,88			
Фрукты свежие		0		95,0	52,20	1,50	0,58	10,28	0,02	0,07	0,100	88,10	3,50			
Обед																
Икра морковная		54	40	90,00	90,00	1,49	0,41	23,10		3,30	0,240	3,80	2,60			
Борщ с капустой и картофелем		95	150	584,0	629,10	23,54	20,15	73,85	0,34	6,91	8,500	93,95	178,45			
Гуляш из отварной говядины		327	80	40,0	26,40	0,56	1,52	2,60	0,02	1,40		8,40	10,80			
				150,0	45,00	1,11	2,66	4,17	0,03	4,80	0,660	22,05	13,95			
				80,0	206,40	11,20	10,64	2,00	0,02	0,56	2,210	12,00	17,60			

Каша гречневая рассыпчатая	202	104	104.0	167.90	5.90	4.41	26.14	0.14		3.140	11.10	93.30
Компот из смеси сухофруктов	495	150	150.0	63.00	0.45	0.10	15.00	0.01		0.510	15.00	10.80
Хлеб ржано-пшеничный	575	40	40.0	79.20	2.72	0.52	15.92	0.10	0.15	1.760	18.80	18.80
Хлеб пшеничный	573	20	20.0	41.20	1.60	0.30	8.02	0.02		0.220	6.60	13.20
Полдник			162.0	140.65	4.82	7.42	13.50	0.07	1.05	0.220	181.56	21.80
Вафли	580	12	12.0	64.90	0.47	3.67	7.50	0.01		0.070	0.96	0.72
Кефир	470	150	150.0	75.75	4.35	3.75	6.00	0.06	1.05	0.150	180.60	21.08
Соль			3.0									
Ужин			330.0	393.90	19.01	14.25	48.55	0.02	0.01	0.560	95.40	13.05
Пудинг творожно-яблочный	232	30	30.0	294.50	16.70	11.70	31.80			81.59		
Молоко сгущенное	471		150.0	98.10	2.16	2.55	16.65	0.02		81.26		
Чай без сахара	54-11+20	150	150.0	1.30	0.15	54.35	0.10		0.03	0.060	92.10	10.20
1 нед. Среда												
Завтрак			330.0	1 398.01	52.80	54.35	187.40	0.65	0.01	0.03	0.500	3.30
Каша манная молочная жидкая	230	155	330.0	291.27	7.44	10.18	42.60	0.11	81.55	9.900	551.77	200.38
Чай с молоком	460	150	155.0	158.02	4.70	4.99	23.62	0.06	1.27	1.250	151.68	25.90
Батон	576	20	150.0	48.00	1.20	0.98	8.63	0.02	1.04	0.350	103.43	15.42
Масло сливочное	79	5	20.0	52.20	1.50	0.58	10.28	0.02	0.23	0.650	44.33	7.88
2-й завтрак			5.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.01		0.240	3.80	2.60
Фрукты свежие			95.0	90.00	1.49	0.41	23.10			0.010		
Обед	0		95.0	90.00	1.49	0.41	23.10		3.30			
Салат из капусты белокочанной			580.0	663.29	23.37	21.25	80.11	0.29	0.04	72.25	6.000	138.68
Суп-пюре картофельный	1	40	40.0	37.60	0.58	2.40	3.36	0.01	6.80	0.210	16.00	90.65
Гуляш из отварной говядины	131	150	150.0	87.15	3.48	3.57	10.29	0.08	4.89	0.650	71.70	22.05
Рис шлифованный	327	80	80.0	206.40	11.20	10.64	2.00	0.02	0.56	2.210	12.00	17.60
Напиток из шиповника	366	100	100.0	120.80	2.40	3.60	19.60	0.02	0.02	0.080	4.00	13.00
Гренки из пшеничного хлеба	496	150	150.0	58.50	0.50	0.20	15.73	0.01	60.00	0.460	8.93	2.40
Хлеб ржано-пшеничный	115	20	20.0	73.64	2.49	0.32	13.21	0.05	0.02	0.630	7.25	10.40
Полдник	575	40	40.0	79.20	2.72	0.52	15.92	0.10		1.760	18.80	18.80
Печенье			162.0	125.55	5.25	4.93	14.93	0.07	1.05	0.400	184.08	23.48
Кефир	582	12	12.0	49.80	0.90	1.18	8.93	0.01		0.250	3.48	2.40
Соль	470	150	150.0	75.75	4.35	3.75	6.00	0.06	1.05	0.150	180.60	21.08
Ужин			3.0									
Картофельное пюре			380.0	227.90	15.25	17.58	26.66	0.18	3.68	2.250	77.33	60.35
Котлета "Любительская"	377	130	130.0	91.00	3.50	5.20	7.50	0.10	3.10	0.710	32.50	20.80
Чай с сахаром	308	80	80.0	67.20	10.00	12.00	4.16	0.06	0.56	0.700	34.40	23.20
Хлеб пшеничный	457	150	150.0	28.50	0.15	0.08	6.98		0.02	0.620	3.83	3.15
1 нед. Четверг	573	20	20.0	41.20	1.60	0.30	8.02	0.02	0.220	0.660	6.60	13.20
Завтрак			325.0	326.57	9.10	11.54	46.69	0.19	1.48	1.221	181.59	46.30
Каша пшеница молочная жидкая	235	150	150.0	175.32	5.46	5.45	26.14	0.14	0.95	0.881	96.44	34.25
Кофейный напиток с молоком	465	150	150.0	66.00	2.10	1.88	10.20	0.02	0.53	0.090	81.23	9.45
Батон	576	20	20.0	52.20	1.50	0.58	10.28	0.02		0.240	3.80	2.60
Масло сливочное	79	5	5.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.01	0.010			
2-й завтрак			95.0	90.00	1.49	0.41	23.10		3.30			
Фрукты свежие	0		95.0	90.00	1.49	0.41	23.10					
Обед			553.0	495.95	27.52	10.53	72.56	0.47	3.30			
Салат картофельный По-польски	29	40	40.0	63.40	1.64	3.70	5.89		8.605		98.91	97.22
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	150	150.0	58.65	1.74	2.49	7.32	0.04	2.28	0.490	9.60	10.20
Оладьи из пены по-купецки	357	50	50.0	86.50	8.50	2.65	7.00	0.06	3.35	2.510	10.00	10.00
Пюре из гороха	388	100/3	103.0	134.00	11.31	0.79	20.41	0.24	3.545	3.545	48.31	44.81
Компот из ягод замороженных	491	150	150.0	33.00	0.01	0.08	8.00	0.01	12.30	0.080	5.60	0.21
Хлеб ржано-пшеничный	575	40	40.0	79.20	2.72	0.52	15.92	0.10	1.760	18.80	18.80	
Хлеб пшеничный	573	20	20.0	41.20	1.60	0.30	8.02	0.02	0.220	6.60	13.20	

											Полдник										
Раженка											401										
Печенье курабье											150										
Соль											12										
Ужин											3,0										
Салат картофельный с зелеными горошком											340,0										
Треугольник с говядиной											40,0										
Чай с сахаром											150,0										
1 нед. Пятница											457										
Запрак											150,0										
Запеканка из творога											54-112020										
Молоко стученное											150										
Чай без сахара											471										
Батон											54-11н20										
2-й завтрак											150,0										
Фрукты свежие											576										
Обед											20,0										
Салат картофельный с зеленым горошком											95,0										
Шпиз свежей капусты с картофелем											52,20										
Тертый из говядины											90,00										
Соус томатный											1,49										
Макароны отварные											1,49										
Компот из яблок и ягод замороженных											0,41										
Хлеб пшеничный											0,41										
Хлеб ржано-пшеничный											0,41										
Полдник											23,10										
Пранки											23,10										
Компот из смеси сухофруктов											23,10										
Соль											3,30										
Ужин											3,30										
Булочка оригинальная											3,30										
Суп картофельный с рыбой											0,26										
Чай с сахаром											0,26										
Хлеб пшеничный											0,26										
2 нед. Понедельник											0,26										
Завтрак											0,26										
Каша кукурузная молочно-жидкая											0,26										
Кофейный напиток с молоком											0,26										
Батон											0,26										
Сливочное масло											0,26										
2-й завтрак											0,26										
Фрукты свежие											0,26										
Обед											0,26										
Салат из отварной моркови с зеленым горошком											0,26										
Рассолыник ленинградский со сметаной											0,26										
Биточки из говядины											0,26										
Картофельное пюре											0,26										
Компот из смеси сухофруктов											0,26										
Хлеб пшеничный											0,26										
Хлеб ржано-пшеничный											0,26										
Полдник											0,26										
Компот из ягод замороженных											0,26										
Печенье											0,26										

Хлеб пшеничный		573	20	20,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	3,30	0,220	6,60	13,20
Завтрак													
Каша пшеничная Молочная жидкая		235	155	330,0	1 367,49	50,46	43,94	195,51	0,69	38,08	9,222	662,10	199,00
Кофейный напиток с молоком		465	150	155,0	332,41	9,28	11,72	47,56	0,19	1,51	1,250	184,80	47,44
Батон		576	20	150,0	181,16	5,64	5,63	27,01	0,14	0,98	0,910	99,65	35,39
Масло сливочное		79	5	20,0	66,00	2,10	1,88	10,20	0,02	0,53	0,090	81,23	9,45
2-й завтрак				5,0	52,20	1,50	0,58	10,28	0,02		0,240	3,80	2,60
Фрукты свежие		0		95,0	33,05	0,04	3,63	0,07	0,01		0,010	0,12	
Обед					90,00	1,49	0,41	23,10		3,30			
Икра морковная		54	40	560,0	90,00	1,49	0,41	23,10		3,30			
Сул картофельный с крупной		114	150	40,0	474,33	21,63	15,93	61,01	0,34	28,95	5,227	75,35	86,74
Жаркое по-домашнему		328	160	150,0	26,40	0,56	1,52	2,60	0,02	1,40	0,500	8,40	10,80
Комлот из ягод замороженных		491	150	160,0	49,20	1,70	2,10	5,88	0,05	3,30	0,500	11,20	0,53
Хлеб ржано-пшеничный		575	40	150,0	245,33	15,04	11,41	20,59	0,14	11,95	2,667	24,75	43,20
Хлеб пшеничный		573	20	40,0	33,00	0,01	0,08	8,00	0,01	12,30	0,080	5,60	0,21
Полдник				20,0	79,20	2,72	0,52	15,92	0,10	1,760	0,080	5,60	0,21
Прыжки				162,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	0,220	0,220	18,80	18,80
Снежок		465	12	12,0	119,65	5,25	4,31	15,00	0,07	1,05	0,160	181,92	22,15
Соль				150,0	43,90	0,90	0,56	9,00	0,01	0,010	0,010	1,32	1,08
Ужин				3,0	75,75	4,35	3,75	6,00	0,06	1,05	0,150	180,60	21,07
Макаронные изделия с тертым сыром		259	150	385,0	351,10	12,81	11,57	48,84	0,09	3,28	2,585	220,03	42,67
Чай с сахаром		457	150	175,0	245,00	10,50	8,75	30,80	0,06	0,18	1,225	196,00	18,32
Хлеб пшеничный		573	20	150,0	28,50	0,15	0,08	6,98		0,02	0,620	3,83	3,15
Салат из свеклы		26	40	20,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20
2 нед. Пятница				40,0	36,40	0,56	2,44	3,04	0,01	3,08	0,520	13,60	8,00
Завтрак					1 487,96	52,04	50,28	209,81	0,70	44,70	11,614	359,07	184,12
Каша молочная рчневая		232	155	325,0	304,91	8,20	10,05	45,52	0,16	1,48	2,284	150,25	38,14
Чай с молоком		460	150	150,0	171,66	5,46	4,86	26,54	0,11	1,25	1,384	102,00	27,66
Батон		576	20	20,0	48,00	1,20	0,98	8,63	0,02	0,23	0,650	44,33	7,88
Масло сливочное		79	5	20,0	62,20	1,50	0,58	10,28	0,02		0,240	3,80	2,60
2-й завтрак				5,0	33,05	0,04	3,63	0,07	0,01		0,010	0,12	
Фрукты свежие		0		95,0	90,00	1,49	0,41	23,10		3,30			
Обед					90,00	1,49	0,41	23,10		3,30			
Икра морковная		54	40	614,0	562,81	29,15	24,59	55,88	0,41	15,06	6,480	119,10	103,95
Сул картофельный с фрикадельками		123	150	40,0	26,40	0,56	1,52	2,60	0,02	1,40	0,500	8,40	10,80
Фрикадельки мясные		145	24	150,0	91,20	5,37	5,75	4,50	0,05	3,35	1,050	12,90	16,05
Шницель из говядины		339	60	24,0	54,26	4,80	3,82	9,00	0,02	0,07	0,760	3,98	5,78
Картофельное пюре		377	130	60,0	145,80	10,50	7,40	9,00	0,09	0,69	1,700	31,80	15,60
Комлот из яблг и ягод замороженных		492	150	130,0	91,00	3,50	5,20	7,50	0,10	3,10	0,710	32,50	20,80
Хлеб пшеничный		573	20	150,0	33,75	0,10	0,08	8,17	0,01	6,45	0,280	4,12	2,92
Хлеб ржано-пшеничный		575	40	20,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20
Полдник				162,0	79,20	2,72	0,52	15,92	0,10	1,760	0,220	18,80	18,80
Комлот из смеси сухофруктов		495	150	150,0	112,80	1,35	1,28	23,93	0,02	0,15	0,760	18,48	13,20
Печенье		582	12	12,0	63,00	0,45	0,10	15,00	0,01	0,15	0,510	15,00	10,80
Соль				3,0	49,80	0,90	1,18	8,93	0,01	0,250		3,48	2,40
Ужин				380,0	417,44	11,85	13,95	61,38	0,11	24,71	2,090	71,24	28,83
Салат картофельный По-польски		29	80	80,0	126,80	3,28	7,40	11,78		3,58			
Пирожок с капустой		532	150	150,0	262,14	8,42	6,47	42,62	0,11	21,11	1,470	67,41	25,68
Чай с сахаром		457	150	150,0	28,50	0,15	0,08	6,98		0,02	0,620	3,83	3,15