



Согласовано:  
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.  
2022 г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 21  
Федорова О.А.

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
для МБДОУ д/с № 21  
3 квартал 2022 г.  
Возраст 3 - 7 лет (12 часов)**

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	160
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	7,2	13,0	58,6	368
	Итого за завтрак, %		13,4	21,7	22,4	20,44
<b>Второй завтрак</b>						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,8	6,06
<b>Обед</b>						
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,8	7,4	16,7	153
210	Курица в соусе с томатом	70	11,3	16,5	3,4	207
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	700	23,3	28,4	78,9	650
	Итого за обед, %		43,1	47,4	30,2	38,11
<b>Полдник</b>						
132	Омлет натуральный	150	16,8	22,4	3,4	282
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
310	Булочка "Розовая"	40	3,6	2,1	24,2	124
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	500	21,8	24,6	67,4	564
	Итого за полдник, %		40,4	41,0	25,8	31,33
	Итого за день, гр.		55,4	69,5	217,0	1672
	Итого за день, %		102,6	115,9	83,1	92,87

Неделя: первая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	7,8	23,5	182
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	430	12,9	12,8	52,9	367
	Итого за завтрак, %		23,6	21,3	20,3	20,39
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	8,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
174	Тефтели рыбные	80	8,2	3,8	10,0	134
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	730	21,4	18,8	101,0	658
	Итого за обед, %		39,7	31,3	38,7	38,68
<b>Полдник</b>						
463	Калуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	540	23,1	22,6	54,5	563
	Итого за полдник, %		42,8	37,6	20,9	31,28
	Итого за день, гр.		61,6	59,7	217,6	1677
	Итого за день, %		114,1	99,5	83,4	93,15



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
102	Каша "Дружба"	184	4,8	6,6	26,1	176
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	7,3	10,5	66,9	375
	Итого за завтрак, %		13,6	17,4	25,6	20,83
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
158	Жаркое по - домашнему	220	23,7	23,0	24,1	393
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	620	30,8	28,3	72,4	652
	Итого за обед, %		57,0	47,2	27,7	38,22
<b>Полдник</b>						
340	Вареники "ленивые" с маслом	150	22,6	16,4	35,7	456
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	450	23,1	16,4	59,4	547
	Итого за полдник, %		42,8	27,3	22,8	30,39
	Итого за день, гр.		65,0	59,4	207,6	1 666
	Итого за день, %		120,3	99,0	79,5	92,58

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	8,5	13,4	58,9	376
	Итого за завтрак, %		15,7	22,3	22,6	20,89
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	660	26,6	27,6	80,5	660
	Итого за обед, %		49,2	46,0	30,8	36,67
<b>Полдник</b>						
стр114	Суфле рыбное	60	8,9	4,2	5,2	128
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	550	17,3	11,3	86,5	534
	Итого за полдник, %		32,1	18,8	33,1	29,67
	Итого за день, гр.		56,8	57,9	235,0	1 657
	Итого за день, %		104,8	96,5	90,0	92,06



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	5,6	31,4	191
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	60,8	376
	Итого за завтрак, %		23,7	17,5	23,3	20,89
<b>Второй завтрак</b>						
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
	Итого за второй завтрак, гр.	200	0,6		23,6	92
	Итого за второй завтрак, %		1,1		9,0	5,11
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	6,3	8,5	112
166	Рыба запеченная в омлете	95	17,1	6,8	2,5	203
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	130	2,9	3,8	19,7	121
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	745	29,8	19,0	73,9	627
	Итого за обед, %		54,7	31,7	28,3	34,83
<b>Полдник</b>						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
272	Кефир	200	5,6	6,4	12,2	133
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	19,3	16,6	78,4	554
	Итого за полдник, %		35,7	27,7	30,1	30,78
	Итого за день, гр.		62,2	46,1	236,8	1 648
	Итого за день, %		115,3	76,9	90,7	81,57
	Среднее значение за неделю, гр.		60,2	58,5	222,8	1 664
	Итого за неделю, %		111,4	97,8	85,4	92,45

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,8	14,5	76
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	9,2	14,5	53,3	367
	Итого за завтрак, %		17,0	24,2	20,4	20,39
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
67	Аборщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,1	5,3	10,0	106
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	26,0	28,1	78,2	653
	Итого за обед, %		46,1	46,9	30,0	38,28
<b>Полдник</b>						
134	Омлет с кашей	160	12,7	16,6	18,4	269
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Пряник	50	2,4	1,4	21,5	168
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	490	15,6	18,0	72,0	562
	Итого за полдник, %		28,9	30,0	27,6	31,22
	Итого за день, гр.		54,6	65,0	242,3	1 675
	Итого за день, %		101,0	108,3	81,4	93,03



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
104	Каша гречневая молочная	153	5,8	5,7	25,5	170
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,9	10,6	54,9	355
	Итого за завтрак, %		24,0	17,7	21,1	19,72
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
224	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
187	Кнели из говядины	80	14,2	11,3	5,0	177
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	25,8	23,0	92,9	654
	Итого за обед, %		47,7	38,4	35,8	38,33
<b>Полдник</b>						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	460	24,4	15,2	61,7	550
	Итого за полдник, %		45,2	25,4	23,6	30,56
	Итого за день, гр.		67,3	54,4	219,7	1 648
	Итого за день, %		124,6	90,7	83,8	91,54

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	64,9	372
	Итого за завтрак, %		14,5	17,7	24,9	20,87
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
227	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	24,2	23,4	89,9	648
	Итого за обед, %		44,8	39,0	34,4	38
<b>Полдник</b>						
159	Зразы "школьные"	95	11,3	13,1	12,6	212
48	Капуста тушеная	140	3,4	6,4	12,9	121
275	Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	48
	Итого за полдник, гр.	535	16,8	19,7	75,8	547
	Итого за полдник, %		31,0	32,8	29,0	30,39
	Итого за день, гр.		97,3	96,7	319,4	1 658
	Итого за день, %		144,9	140,7	149,8	102,08



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
108	Каша пшеничная молочная	153	4,9	5,7	21,0	150
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,1	13,3	54,0	356
	Итого за завтрак, %		15,1	22,2	20,7	19,78
<b>Второй завтрак</b>						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,6	5,06
<b>Обед</b>						
106	Суп - лапша домашняя	180	2,1	3,2	11,1	78
110	Суфле из отварной курицы	80	15,8	19,4	4,8	256
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за обед, гр.	700	24,6	27,5	79,8	648
	Итого за обед, %		45,6	45,9	30,5	36
<b>Полдник</b>						
стр111	Голубцы ленивые	230	19,3	16,8	23,2	317
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	580	24,1	17,4	72,7	533
	Итого за полдник, %		44,7	26,9	27,8	29,61
	Итого за день, гр.		60,0	61,7	218,6	1 627
	Итого за день, %		111,1	102,9	83,7	90,39

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,8	14,5	76
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	13,6	12,3	51,7	359
	Итого за завтрак, %		25,2	20,5	19,8	19,94
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
126	Суп картофельный с фасолью	180	7,7	5,1	16,5	139
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
174	Гарфели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
255	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	5,5	36,9	207
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	696	26,0	14,7	99,6	646
	Итого за обед, %		48,1	24,6	38,2	35,89
<b>Полдник</b>						
156	Сырники из творога и картофеля	150	19,3	11,1	29,1	358
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	480	21,9	12,8	77,6	567
	Итого за полдник, %		40,6	21,3	29,7	31,5
	Итого за день, гр.		65,7	45,4	238,2	1 661
	Итого за день, %		121,6	75,6	91,3	92,27
	Среднее значение за неделю, гр.		80,0	56,9	225,4	1 653,6
	Итого за неделю, %		111,1	94,8	86,4	91,87



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	171
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	6,8	9,7	69,3	376
	Итого за завтрак, %		12,5	16,1	26,6	20,89
<b>Второй завтрак</b>						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,6	5,06
<b>Обед</b>						
69	^Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	150	4,1	2,8	14,3	95
г п	^Лавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - шницели	80	11,9	12,9	7,8	193
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	700,5	24,5	21,7	91,3	630
	Итого за обед, %		45,4	36,2	35,0	35
<b>Полдник</b>						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	480	23,9	28,2	50,2	544
	Итого за полдник, %		44,3	47,0	19,2	30,22
	Итого за день, гр.		58,3	63,1	222,9	1 642
	Итого за день, %		108,0	105,1	85,4	61,2

Неделя: третья

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	153	4,9	6,1	20,1	151
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,2	13,8	53,1	357
	Итого за завтрак, %		15,2	22,9	20,3	19,83
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
г п	Смесь корней сушеных	1				
стр 164	Тефтели "Белин"	80	15,7	7,2	10,3	229
92	^Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	711	27,8	19,7	81,0	660
	Итого за обед, %		51,5	32,8	31,0	36,67
<b>Полдник</b>						
163	Котлета "Здоровье"	80	13,8	13,4	9,4	213
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	510	20,0	18,3	81,3	553
	Итого за полдник, %		37,0	30,5	31,2	30,72
	Итого за день, гр.		60,2	67,3	224,7	1 658
	Итого за день, %		111,5	95,5	86,1	62,1



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,7	11,5	50,8	347
	Итого за завтрак, %		23,5	19,2	19,4	19,28
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	180	6,2	3,1	20,4	129
155	Гуляш	85	15,5	15,5	3,0	212
56	Пюре картофельное	140	3,2	3,9	22,1	131
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
	Итого за обед, гр.	655	35,3	26,9	78,8	659
	Итого за обед, %		65,3	44,8	30,2	36,61
<b>Полдник</b>						
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
224	Рис отварной	130	3,4	4,5	36,2	190
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	510	19,4	19,5	77,9	549
	Итого за полдник, %		36,0	32,5	29,8	30,5
	Итого за день, гр.		71,1	62,3	216,2	1 646
	Итого за день, %		131,7	103,8	82,8	91,46

Неделя: третья

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная	153	4,4	5,7	21,2	149
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,0	9,6	63,5	353
	Итого за завтрак, %		12,9	16,1	24,3	19,61
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	150	5,4	5,2	38,4	213
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	690	24,2	24,8	89,5	653
	Итого за обед, %		44,8	41,4	34,3	36,28
<b>Полдник</b>						
стр111	Голубцы ленивые	210	17,8	15,5	21,8	294
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
г п	*Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	550	21,6	18,1	68,2	545
	Итого за полдник, %		40,0	30,1	26,1	30,28
	Итого за день, гр.		97,0	88,1	230,5	1 641
	Итого за день, %		105,5	96,9	88,3	91,15



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		403	13,2	12,0	52,7	360
Итого за завтрак, %			24,5	19,9	20,2	20
<b>Второй завтрак</b>						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
Итого за второй завтрак, гр.		110	3,1	3,5	12,1	91
Итого за второй завтрак, %			5,7	5,9	4,6	5,06
<b>Обед</b>						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	200	9,7	9,4	12,0	169
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	200	0,4		23,2	89
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		740	27,0	20,4	80,3	838
Итого за обед, %			49,9	34,0	30,8	35,44
<b>Полдник</b>						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
Итого за полдник, гр.		450	23,9	15,9	50,2	545
Итого за полдник, %			44,3	28,5	22,7	30,28
Итого за день, гр.			67,2	51,7	204,3	1 633
Итого за день, %			124,4	88,2	78,3	80,74
Среднее значение за неделю, гр.			62,8	58,5	219,7	1 644
Итого за неделю, %			116,2	97,5	84,2	91,33

Неделя: четвертая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
Итого за завтрак, гр.		403	8,2	13,1	57,6	367
Итого за завтрак, %			15,1	21,8	22,1	20,39
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
Итого за второй завтрак, гр.		135	3,8	4,3	8,8	92
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,6	10,0	17,1	181
214	Рагу из птицы	180	15,6	21,1	23,8	342
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
Итого за обед, гр.		650	24,6	31,3	73,9	661
Итого за обед, %			45,5	52,2	28,3	36,72
<b>Полдник</b>						
265	Макаронны с сыром	172	9,6	10,0	39,5	278
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
138	Пирожок печенный с капустой	50	3,5	4,4	18,5	123
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		532	14,8	14,5	97,9	562
Итого за полдник, %			27,5	24,2	37,5	31,22
Итого за день, гр.			51,4	63,2	238,3	1 680
Итого за день, %			85,1	105,4	91,3	93,35



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		403	12,4	11,9	53,7	360
Итого за завтрак, %			23,0	19,8	20,6	20
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
Итого за второй завтрак, гр.		140	4,2	5,6	9,2	89
Итого за второй завтрак, %			7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
151	Бефстроганов	75	15,6	15,0	2,8	208
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		655	27,4	24,8	88,7	658
Итого за обед, %			50,8	40,9	33,2	36,56
<b>Полдник</b>						
144	Запеканка рисовая с творогом	150	11,7	13,5	44,5	360
577	Соус сладкий из повидла	30	0,1		12,8	57
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
Итого за полдник, гр.		470	13,2	13,5	82,3	568
Итого за полдник, %			24,4	22,8	35,4	30,89
Итого за день, гр.			57,2	55,6	242,0	1 662
Итого за день, %			106,0	92,6	92,7	92,36

Неделя: четвертая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
108	Каша пшеничная молочная	153	4,9	5,7	21,0	150
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		403	7,5	9,6	63,5	356
Итого за завтрак, %			13,8	16,0	24,3	19,78
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
Итого за второй завтрак, гр.		135	3,8	4,3	8,8	92
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	5,0	6,3	8,4	109
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		690	27,8	24,3	82,5	642
Итого за обед, %			51,5	40,5	31,6	35,67
<b>Полдник</b>						
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	80	11,1	11,0	11,3	188
227	Макаронные изделия отварные - рожки	150	5,4	5,2	38,4	213
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
Итого за полдник, гр.		560	18,1	17,8	83,7	553
Итого за полдник, %			33,5	29,7	32,1	30,72
Итого за день, гр.			57,2	56,0	238,5	1 643
Итого за день, %			106,9	93,4	91,4	91,27



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,0	13,1	53,8	353
	Итого за завтрак, %		14,8	21,9	20,6	19,61
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с клецками	200	2,7	2,5	15,2	91
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
224	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	22,3	26,1	89,7	657
	Итого за обед, %		41,2	43,5	34,4	36,5
<b>Полдник</b>						
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	19,7	14,2	44,3	446
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	430	20,5	14,2	74,4	565
	Итого за полдник, %		37,9	23,7	28,5	31,39
	Итого за день, гр.		54,9	59,1	227,1	1 662
	Итого за день, %		101,7	98,5	87,0	92,35

Неделя: четвертая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	5,6	31,4	191
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	61,0	378
	Итого за завтрак, %		23,8	17,5	23,4	21
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
<b>Обед</b>						
59	Суп - пюре из разных овощей	200	2,4	3,9	11,3	88
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
265	Каша перловая рассыпчатая	140	4,4	5,1	34,4	193
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	746	21,8	14,5	103,2	649
	Итого за обед, %		40,3	24,1	39,5	36,06
<b>Полдник</b>						
134	Омлет с кашей	200	15,9	20,7	23,0	337
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	510	18,7	20,8	74,0	543
	Итого за полдник, %		34,7	34,7	28,3	30,17
	Итого за день, гр.		57,1	50,1	247,0	1 660
	Итого за день, %		105,8	83,8	94,6	92,2
	Среднее значение за неделю, гр.		55,6	56,8	238,6	1 661,5
	Итого за неделю, %		102,9	94,7	91,4	92,31
	Итого за весь период, гр.		1 192,5	1 153,8	4 532,5	33 115
	Итого за весь период, %		110,4	96,1	88,5	91,99
	Среднее значение за период, гр.		59,6	57,7	226,6	1 656

Составил  
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ



Т.Е. Шеллер  
"15" июля 2022 г.

Ознакомлены  
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ



Е.Н. Ружицова  
"15" июля 2022 г.

Медицинская сестра (диетическая)

Н.В. Габец  
"15" июля 2022 г.



Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью  
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

Т. П. Шевело

