



**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 21
3 квартал 2022 г.
Возраст 1,5 - 3 года (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
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,4	10,0	46,4	287
	Итого за завтрак, %		12,8	21,2	22,8	20,5
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
68	*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	150	4,3	5,5	12,5	115
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	50	7,5	9,0	4,8	129
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	550	17,6	20,2	66,7	508
	Итого за обед, %		41,8	42,9	32,8	36,14
Полдник						
77	Омлет натуральный	130	10,5	12,8	4,2	173
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
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	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	425	15,4	15,0	61,7	431
	Итого за полдник, %		36,8	31,8	30,4	30,79
	Итого за день, гр.	41,3	48,5	181,8	1 284	
	Итого за день, %		98,4	103,1	89,5	92,4

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
Завтрак						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	6,5	19,6	151
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	370	9,1	9,4	42,2	280
	Итого за завтрак, %		21,6	20,0	20,8	20
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	540	16,4	14,0	78,2	508
	Итого за обед, %		39,0	29,8	36,5	36,29
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
г п	*Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	425	17,5	16,6	43,1	424
	Итого за полдник, %		41,7	35,4	21,3	30,29
	Итого за день, гр.	46,3	44,5	170,8	1 281	
	Итого за день, %		110,2	84,6	84,1	91,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	133	3,4	4,7	18,9	127
287	Кофейный напиток с молоком	190	1,7	1,7	13,8	72
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	6,6	8,8	50,3	292
Итого за завтрак, %			15,8	18,7	24,8	20,88
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
92	*Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		550	19,4	18,5	69,8	509
Итого за обед, %			46,2	39,4	34,4	38,38
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
г п	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	47
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
Итого за полдник, гр.		410	20,2	13,6	43,8	439
Итого за полдник, %			48,1	28,9	21,6	31,38
Итого за день, гр.			49,2	44,3	170,7	1 313
Итого за день, %			117,0	94,2	84,1	93,82

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
Завтрак						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		353	6,2	10,4	41,8	276
Итого за завтрак, %			14,7	22,1	20,6	19,71
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
Итого за второй завтрак, гр.		110	3,3	4,4	7,2	69
Итого за второй завтрак, %			7,9	9,4	3,5	4,83
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	150	6,5	4,3	14,2	118
75	Гренки из пшеничного хлеба	4	0,4	0,0	2,3	10
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - хурара	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		544	19,1	18,5	67,4	499
Итого за обед, %			45,4	39,4	33,2	35,64
Полдник						
стр.114	Суфле рыбное	60	6,7	3,1	3,9	96
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		465	13,5	9,5	71,4	437
Итого за полдник, %			32,2	20,3	35,1	31,21
Итого за день, гр.			42,1	42,8	187,8	1 260
Итого за день, %			100,2	91,1	92,5	91,44

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
Завтрак						
115	Каша ячневая молочная вязкая	133	4,9	4,8	27,2	165
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,2	7,7	49,9	294
	Итого за завтрак, %		21,9	18,4	24,6	21
Второй завтрак						
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
86	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	610	19,1	14,1	69,8	494
	Итого за обед, %		45,6	30,1	34,4	35,29
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
272	Кефир	180	5,0	5,8	11,0	120
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	335	14,8	12,8	54,9	411
	Итого за полдник, %		35,3	27,3	27,0	29,36
	Итого за день, гр.		43,6	34,7	192,2	1 267
	Итого за день, %		103,8	73,8	94,7	90,51
	Среднее значение за неделю, гр.		44,5	42,9	180,6	1 286,9
	Итого за неделю, %		105,9	91,4	89,0	91,92

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
Завтрак						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	7,6	11,9	42,7	297
	Итого за завтрак, %		18,0	26,3	21,0	21,21
Второй завтрак						
272	Кефир	100	2,8	3,2	6,1	66
	Итого за второй завтрак, гр.	100	2,8	3,2	6,1	66
	Итого за второй завтрак, %		6,7	6,8	3,0	4,71
Обед						
67	Аборщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
229	АГорошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
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.	600	19,6	17,6	70,3	503
	Итого за обед, %		46,6	37,4	34,6	35,93
Полдник						
134	Омлет с кашей	130	10,3	13,5	15,0	219
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	405	12,3	14,3	58,7	441
	Итого за полдник, %		29,4	30,4	28,9	31,5
	Итого за день, гр.		42,3	47,0	177,8	1 308
	Итого за день, %		100,6	100,0	87,6	93,31

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
Завтрак						
104	Каша гречневая молочная	153	5,8	5,7	25,5	170
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	10,1	8,6	46,8	294
	Итого за завтрак, %		24,0	18,2	23,0	21
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,9	9,4	3,5	4,83
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	540	18,5	18,8	78,9	509
	Итого за обед, %		43,9	35,8	37,9	36,38
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	405	19,2	12,3	43,4	423
	Итого за полдник, %		45,8	28,2	21,4	30,21
	Итого за день, гр.		51,1	42,1	174,3	1296
	Итого за день, %		121,8	89,5	85,9	92,56

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
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	153	4,9	6,1	20,1	151
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,5	8,5	49,1	288
	Итого за завтрак, %		15,6	18,0	24,2	20,57
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	530	18,5	17,8	72,6	508
	Итого за обед, %		44,0	37,5	35,7	36,29
Полдник						
159	Зразы "школьные"	75	8,2	9,9	9,7	160
48	Капуста тушеная	110	2,7	5,0	10,1	95
275	Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	440	12,1	15,0	59,8	425
	Итого за полдник, %		28,9	32,0	29,6	30,36
	Итого за день, гр.		40,1	44,5	188,4	1290
	Итого за день, %		95,5	94,7	92,8	92,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
108	Каша пшеничная молочная	153	4,9	5,7	21,0	150
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	6,8	11,0	43,8	291
	Итого за завтрак, %		16,2	23,4	21,6	20,79
Второй завтрак						
г п	"Снежок"	100	2,8	3,2	11,0	83
	Итого за второй завтрак, гр.	100	2,8	3,2	11,0	83
	Итого за второй завтрак, %		6,7	8,8	5,4	5,93
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	17,0	18,6	64,6	480
	Итого за обед, %		40,5	39,5	31,8	34,29
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	445	16,4	11,4	64,3	412
	Итого за полдник, %		39,1	24,4	31,7	29,43
	Итого за день, гр.		43,1	44,2	183,7	1 267
	Итого за день, %		102,5	94,1	90,5	90,48

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
Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	10,5	10,0	43,1	293
	Итого за завтрак, %		24,9	21,2	21,2	20,83
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
126	Суп картофельный с фасолью	150	6,4	4,3	13,8	116
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	19,6	11,0	81,7	506
	Итого за обед, %		46,7	23,5	40,3	38,14
Полдник						
156	Сырники из творога и картофеля	130	16,7	9,7	25,3	310
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	405	18,5	11,3	53,4	441
	Итого за полдник, %		44,1	24,0	26,3	31,5
	Итого за день, гр.		51,9	36,7	185,5	1 310
	Итого за день, %		123,6	78,1	91,4	93,54
	Среднее значение за неделю, гр.		45,7	42,9	181,9	1 293,7
	Итого за неделю, %		108,8	91,3	89,6	92,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная	153	3,8	5,1	22,4	145
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	5,4	7,4	51,4	282
Итого за завтрак, %			12,9	15,8	25,3	20,14
Второй завтрак						
272	^Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
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	60	9,0	9,7	6,2	146
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		570,5	19,5	17,8	73,7	508
Итого за обед, %			46,5	37,4	36,3	36,29
Полдник						
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		385	19,5	24,3	34,0	430
Итого за полдник, %			46,4	51,7	16,8	30,71
Итого за день, гр.			47,4	52,7	166,1	1 283
Итого за день, %			112,8	112,1	81,8	92,36

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
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	153	4,9	6,1	20,1	151
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		353	6,9	11,4	42,9	292
Итого за завтрак, %			16,3	24,3	21,1	20,86
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
Итого за второй завтрак, гр.		110	3,3	4,4	7,2	69
Итого за второй завтрак, %			7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
г п	Смесь корней сушеных	1				
стр. 164	Тестели "Белил"	50	9,7	4,5	6,3	142
92	^Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		551	19,6	15,1	65,4	503
Итого за обед, %			46,6	32,1	32,2	35,93
Полдник						
163	Котлета "Здоровье"	60	10,4	10,4	7,6	165
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
Итого за полдник, гр.		415	14,5	14,4	61,9	423
Итого за полдник, %			34,4	30,7	30,5	30,21
Итого за день, гр.			44,2	45,3	177,3	1 286
Итого за день, %			105,2	96,4	87,4	91,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
295	Чай с молоком	170	1,2	1,3	13,2	66
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,6	9,3	42,0	281
	Итого за завтрак, %		22,8	19,7	20,7	20,07
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	150	5,2	2,6	17,1	108
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	50	6,9	6,9	7,0	117
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
стр 86	Сельдь с луком	30	5,0	5,5	3,7	71
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	510	21,6	18,2	70,4	505
	Итого за обед, %		51,4	38,7	34,7	36,07
Полдник						
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	425	14,5	14,4	65,7	437
	Итого за полдник, %		34,6	30,5	32,4	31,21
	Итого за день, гр.		48,7	45,2	184,9	1 293
	Итого за день, %		115,8	96,2	81,1	92,39

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
Завтрак						
115	Каша ячневая молочная	153	4,4	5,7	21,2	149
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,0	8,1	50,1	285
	Итого за завтрак, %		14,3	17,2	24,7	20,36
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,4	3,5	4,93
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	540	18,0	20,1	69,0	508
	Итого за обед, %		42,9	42,8	34,0	36,29
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	465	16,9	11,6	63,1	411
	Итого за полдник, %		40,3	24,7	31,1	29,36
	Итого за день, гр.		44,2	44,2	189,4	1 274
	Итого за день, %		106,3	94,1	93,3	90,88

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
Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	10,5	10,0	43,1	293
	Итого за завтрак, %		24,9	21,2	21,2	20,93
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	150	7,3	7,0	9,2	127
86	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	150	0,5		20,3	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	560	21,6	14,1	69,7	509
	Итого за обед, %		51,4	30,1	34,4	36,36
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	385	20,3	12,4	46,7	441
	Итого за полдник, %		48,2	28,3	23,0	31,5
	Итого за день, гр.		55,2	39,8	166,4	1318
	Итого за день, %		131,5	84,8	82,0	83,91
	Среднее значение за неделю, гр.		47,9	45,4	176,8	1292,1
	Итого за неделю, %		114,1	96,7	87,1	92,29

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
Завтрак						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	6,1	10,4	41,7	275
	Итого за завтрак, %		14,6	22,1	20,5	19,64
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
246	Овощи натуральные - помидор	30	0,2		1,3	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	550	17,4	21,1	65,4	509
	Итого за обед, %		41,5	44,9	32,2	36,36
Полдник						
265	Макаронные изделия с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	410	10,0	8,4	74,0	430
	Итого за полдник, %		23,8	17,8	38,4	30,71
	Итого за день, гр.		36,5	43,2	187,9	1282
	Итого за день, %		80,9	91,9	92,8	91,59

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
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
295	Чай с молоком	170	1,2	1,3	13,2	66
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,4	9,6	44,9	294
	Итого за завтрак, %		22,3	20,5	22,1	21
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
219	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,9	34,5	200
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	530	19,2	17,1	74,7	514
	Итого за обед, %		45,7	36,5	36,8	36,71
Полдник						
144	Запеканка рисовая с творогом	130	10,2	12,4	38,6	319
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	405	10,8	12,4	68,2	433
	Итого за полдник, %		25,7	26,4	33,6	30,93
	Итого за день, гр.		42,7	43,8	194,9	1 309
	Итого за день, %		101,6	92,7	96,0	93,51

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
Завтрак						
108	Каша пшеничная молочная	153	4,9	5,7	21,0	150
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,5	8,0	50,1	287
	Итого за завтрак, %		15,4	17,1	24,7	20,5
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4,1	5,3	7,0	90
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
229	Агорошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	150	0,5		20,3	79
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за обед, гр.	540	20,8	18,1	67,3	499
	Итого за обед, %		49,5	38,5	33,2	35,84
Полдник						
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	50	6,9	6,9	7,0	117
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	445	13,3	12,8	70,7	436
	Итого за полдник, %		31,6	28,7	34,8	31,14
	Итого за день, гр.		43,5	42,0	194,9	1 295
	Итого за день, %		103,5	89,4	96,0	92,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	6,7	10,8	43,6	288
	Итого за завтрак, %		15,9	23,0	21,5	20,57
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %		7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	150	2,1	2,3	11,4	72
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	500	16,6	20,1	72,0	513
	Итого за обед, %		39,5	42,8	35,5	36,64
Полдник						
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120	15,4	10,7	28,7	317
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	395	16,2	10,7	58,3	434
	Итого за полдник, %		38,5	22,8	26,7	31
	Итого за день, гр.		42,8	46,1	181,1	1304
	Итого за день, %		101,8	88,0	89,2	93,16

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
Завтрак						
115	Каша ячневая молочная	153	4,4	5,7	21,2	149
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	8,8	8,7	42,6	274
	Итого за завтрак, %		20,8	18,4	21,0	19,57
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
75	Гренки из пшеничного хлеба	4	0,4	0,0	2,3	10
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
246	Овощи натуральные - огурец	30	0,2		0,9	5
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	554	16,3	10,8	77,8	489
	Итого за обед, %		38,9	23,1	38,3	34,93
Полдник						
134	Омлет с кашей	150	11,9	15,6	17,3	253
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	405	14,5	15,7	61,2	431
	Итого за полдник, %		34,8	33,3	30,1	30,79
	Итого за день, гр.		42,8	38,5	188,5	1284
	Итого за день, %		101,4	81,9	92,9	90,3
	Среднее значение за неделю, гр.		41,6	42,7	189,5	1291
	Итого за неделю, %		99,0	90,8	93,3	92,21
	Итого за весь период, гр.		898,5	889,8	3644,4	25819
	Итого за весь период, %		107,0	92,5	89,8	92,21
	Среднее значение за период, гр.		44,9	43,5	182,2	1291

Составил
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУТ.Е. Щеллер
"15" июля 2022 г.Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУЕ.Н. Ружникова
"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

