

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

"22" декабря 2022 г.

Шевело Т.П.

Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 28
1 квартал 2023 г.
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 28
Козорезова О.В.
"22" декабря 2022 г.

Неделя: первая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,3	10,0	46,2	285
	Итого за завтрак, %		12,7	21,2	22,8	20,36
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						
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
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
115a	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 ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	510	16,7	21,9	59,5	490
	Итого за обед, %		39,7	46,7	29,3	35
Полдник						
265	Макароны с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Плоды 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.	410	9,7	8,4	73,9	428
	Итого за полдник, %		23,2	17,8	36,4	30,57
	Итого за день, гр.		34,7	43,6	186,5	1 273
	Итого за день, %		82,5	92,9	91,9	90,96

Неделя: первая

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	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						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4,1	5,3	7,0	90
86	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
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.	550	16,8	15,2	69,5	492
	Итого за обед, %		40,0	32,4	34,2	35,14
Полдник						
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
стр111	Голубцы ленивые	130	11,4	9,8	12,2	180
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
475	Булочка "Нежность"	40	3,9	4,1	22,6	142
	Итого за полдник, гр.	445	16,5	13,8	61,7	431
	Итого за полдник, %		39,3	29,5	30,4	30,79
	Итого за день, гр.		46,4	42,5	184,3	1 286
	Итого за день, %		110,5	90,5	90,8	91,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
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.	380	8,3	12,4	38,5	289
	Итого за завтрак, %		19,7	26,4	19,0	20,64
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						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
187	Кнели из говядины	60	10,6	8,4	3,7	133
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	520	20,5	16,3	66,3	479
	Итого за обед, %		48,9	34,6	32,6	34,21
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
стр164	Сочни с творогом	70	8,0	13,4	34,1	297
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
	Итого за полдник, гр.	325	9,3	13,5	67,4	431
	Итого за полдник, %		22,1	28,7	33,2	30,79
	Итого за день, гр.	41,0	45,5	179,0	1 270	
	Итого за день, %		97,7	96,9	88,2	90,69

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,1	8,1	49,8	286
	Итого за завтрак, %		14,6	17,3	24,5	20,43
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						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
157	Ежики мясные	70	7,7	9,1	10,8	154
219	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,9	34,5	200
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за обед, гр.	490	19,2	18,8	73,9	526
	Итого за обед, %		45,8	40,0	36,4	37,57
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
156	Сырники из творога и картофеля	130	16,7	9,7	25,3	310
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	385	18,0	9,7	58,3	437
	Итого за полдник, %		43,0	20,7	28,7	31,21
	Итого за день, гр.	46,7	41,1	189,2	1 317	
	Итого за день, %		111,3	87,3	93,2	94,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Каша молочная пшеничная	143	5,6	5,1	26,6	168
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,9	8,0	48,5	294
	Итого за завтрак, %		23,5	17,0	23,9	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						
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
86	Котлеты рыбные любительские	70	9,3	3,9	4,7	126
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	514	20,5	13,4	69,2	500
	Итого за обед, %		48,7	28,5	34,1	35,71
Полдник						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
310	Булочка "Розовая"	80	7,2	7,8	45,2	269
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за полдник, гр.	325	9,0	7,8	84,2	424
	Итого за полдник, %		21,5	16,7	41,5	30,29
	Итого за день, гр.		42,6	33,6	209,2	1 288
	Итого за день, %		101,5	71,5	103,0	92,02
	Среднее значение за неделю, гр.		42,3	41,3	189,6	1 286,9
	Итого за неделю, %		100,7	87,8	93,4	91,92

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	363	5,9	10,7	45,3	290
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,3	20,71
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
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	523	18,3	19,7	66,6	503
	Итого за обед, %		43,5	41,9	32,8	35,93
Полдник						
77	Омлет натуральный	130	10,5	12,8	4,2	173
311	Булочка ванильная	40	3,5	4,0	25,4	145
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
	Итого за полдник, гр.	415	14,6	16,8	57,9	429
	Итого за полдник, %		34,7	35,7	28,5	30,64
	Итого за день, гр.		41,7	50,6	176,6	1 293
	Итого за день, %		99,2	107,6	87,0	92,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с пшенной крупой 170 г	170	5,0	5,4	16,3	130
397	Какао с молоком	150	3,1	3,3	12,4	91
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
Итого за завтрак, гр.		350	12,2	11,6	38,6	302
Итого за завтрак, %			29,1	24,8	19,0	21,57
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
163	Котлета "Здоровье"	60	10,4	10,4	7,6	165
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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.		493	18,2	16,9	73,2	496
Итого за обед, %			43,4	36,0	36,1	35,43
Полдник						
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
стр 114	Суфле рыбное	60	8,9	4,5	5,6	132
56	Пюре картофельное	130	3,0	3,6	20,6	122
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
Итого за полдник, гр.		465	15,4	8,4	64,8	419
Итого за полдник, %			36,6	17,8	31,9	29,93
Итого за день, гр.		49,1	41,3	183,9	1	287
Итого за день, %			116,9	87,9	90,6	91,92

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	6,1	8,1	49,8	286
Итого за завтрак, %			14,6	17,3	24,5	20,43
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						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
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
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		500	19,3	18,8	66,8	500
Итого за обед, %			46,9	39,9	32,9	35,71
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
149	Лапшевник с творогом и соусом	130	9,4	5,9	27,6	222
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		410	12,2	6,7	71,3	440
Итого за полдник, %			29,1	14,3	35,1	31,43
Итого за день, гр.		40,6	37,0	194,8	1	295
Итого за день, %			96,6	78,6	96,0	92,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,3	10,0	46,2	285
	Итого за завтрак, %		12,7	21,2	22,8	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, %		7,9	9,4	3,5	4,93
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	150	5,2	2,6	17,1	108
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тефтели "Белип"	50	9,7	4,5	6,3	142
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
125	Рожки отварные с овощами 110г.	110	3,3	5,3	22,7	147
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
	Итого за обед, гр.	493	19,8	12,8	73,4	510
	Итого за обед, %		47,3	27,3	36,1	36,43
Полдник						
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	130	12,8	10,4	11,5	188
310	Булочка "Розовая"	40	3,6	2,1	24,2	124
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
	Итого за полдник, гр.	415	17,4	12,4	61,3	415
	Итого за полдник, %		41,5	26,4	30,2	29,64
	Итого за день, гр.		45,9	39,6	188,1	1 280
	Итого за день, %		109,3	84,3	92,6	91,44

Неделя: вторая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	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	180	5,1	5,7	7,7	101
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
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
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	543	17,8	14,3	72,4	500
	Итого за обед, %		42,5	30,4	35,7	35,71
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
стр164	Сочни с творогом	50	5,7	9,6	24,3	212
272	Кефир	150	4,2	4,8	9,9	103
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	305	12,1	14,5	60,5	424
	Итого за полдник, %		28,8	30,8	29,8	30,29
	Итого за день, гр.		40,1	37,8	196,5	1 285
	Итого за день, %		95,6	80,4	96,8	91,78
	Среднее значение за неделю, гр.		43,5	41,2	188,0	1 288,1
	Итого за неделю, %		103,5	87,8	92,6	92,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	6,5	11,1	43,5	289
	Итого за завтрак, %		15,4	23,5	21,5	20,64
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						
67	^Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	60	9,0	9,7	6,2	146
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
г п	^Лавровый лист	0,5				
	Итого за обед, гр.	510,5	17,4	19,9	67,6	498
	Итого за обед, %		41,5	42,3	33,3	35,57
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	7,8	23,5	182
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	475	9,2	8,8	74,7	439
	Итого за полдник, %		21,9	18,8	36,8	31,36
	Итого за день, гр.		36,1	43,2	192,7	1 297
	Итого за день, %		85,9	91,8	94,9	92,68

Неделя: третья

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност
			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
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	6,8	11,0	43,9	292
	Итого за завтрак, %		16,3	23,4	21,6	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						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
189	Шницели	75	7,2	6,4	7,8	116
219	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,9	34,5	200
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
г п	Смесь корней сушеных	1				
	Итого за обед, гр.	506	17,0	14,6	78,9	498
	Итого за обед, %		40,6	30,8	38,8	35,57
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	385	20,5	12,4	44,0	434
	Итого за полдник, %		48,8	26,3	21,7	31
	Итого за день, гр.		47,7	42,2	174,0	1 292
	Итого за день, %		113,5	89,9	85,7	92,32

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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г	170	4,6	5,3	13,9	119
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		370	7,6	9,2	43,8	277
Итого за завтрак, %			18,2	19,5	21,6	19,79
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 гренками	150	5,2	2,6	17,1	108
стр 164	Тфтели "Белип"	60	11,6	5,2	7,4	168
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
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	21,4	12,3	68,6	502
Итого за обед, %			50,8	26,1	33,8	35,86
Полдник						
стр114	Голубцы ленивые	160	14,0	12,0	15,1	221
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 - банан 95г	95	1,4		21,3	86
Итого за полдник, гр.		415	16,3	12,1	65,6	433
Итого за полдник, %			38,8	25,7	32,3	30,93
Итого за день, гр.			48,2	36,9	184,9	1 284
Итого за день, %			114,8	78,5	91,1	91,68

Неделя: третья

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		363	5,9	10,7	45,3	290
Итого за завтрак, %			14,0	22,8	22,3	20,71
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	4,93
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,7	14,5	77
194	Пудинг из печени	100	18,1	10,8	4,4	187
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
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.		550	24,8	19,0	62,6	502
Итого за обед, %			59,0	40,4	30,8	35,86
Полдник						
262	Макаронные изделия, запеченные с яйцом - рожки	150	7,8	9,1	30,9	229
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	^Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
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.		425	10,8	11,6	67,0	440
Итого за полдник, %			25,7	24,6	33,0	31,43
Итого за день, гр.			44,8	45,7	182,1	1 302
Итого за день, %			106,6	97,2	89,7	92,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	21
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
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	510	20,3	15,2	67,9	506
	Итого за обед, %		48,4	32,2	33,5	36,14
Полдник						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
330	Ватрушка с повидлом 50г.	50	3,8	4,3	39,3	201
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	345	7,3	4,4	91,7	415
	Итого за полдник, %		17,4	9,4	45,2	29,64
	Итого за день, гр.		40,4	32,0	212,4	1 288
	Итого за день, %		96,1	68,0	104,6	91,97
	Среднее значение за неделю, гр.		43,4	40,0	189,2	1 292,5
	Итого за неделю, %		103,4	85,1	93,2	92,32

Неделя: четвертая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,3	10,0	46,2	285
	Итого за завтрак, %		12,7	21,2	22,8	20,36
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	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
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.	533	19,0	16,8	73,6	498
	Итого за обед, %		45,2	35,7	36,3	35,57
Полдник						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
275	Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр.	435	15,6	15,2	59,7	437
	Итого за полдник, %		37,2	32,2	29,4	31,21
	Итого за день, гр.		42,9	45,3	186,4	1 293
	Итого за день, %		102,1	96,3	91,8	92,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г					
397	Какао с молоком	170	4,6	5,3	13,9	119
90	Бутерброд с сыром	150	3,1	3,3	12,4	91
	Итого за завтрак, гр.					
	Итого за завтрак, %	350	11,9	11,5	36,2	291
Второй завтрак						
272	Ряженка					
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	4,4	7,2	69
	Итого за второй завтрак, %	110	3,3	4,4	7,2	69
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем					
г п	Чеснок	150	4,1	4,7	6,5	83
178	Оладьи из печени по - кунцевски	3	0,2		0,6	3
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	50	10,5	9,0	8,0	153
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	110	4,0	4,0	28,2	157
г п	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,2		20,1	77
	Итого за обед, гр.	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, %	483	20,3	17,9	71,4	512
Полдник						
174	Тефтели рыбные					
58	Рис отварной с овощами	50	6,8	2,1	9,0	105
289	Напиток из шиповника	110	2,7	5,0	26,9	156
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, %	415	12,0	7,2	77,9	431
	Итого за день, гр.		28,5	15,2	38,4	30,79
	Итого за день, %		47,5	40,9	192,7	1 304
			113,0	87,1	94,9	93,12

Неделя: четвертая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая					
132	Чай с сахаром	133	4,5	5,8	19,3	143
88	Бутерброд с маслом	190	0,1		12,7	48
	Итого за завтрак, гр.	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, %	353	6,5	11,1	43,5	289
Второй завтрак						
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %	105	2,9	3,4	6,9	72
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гренками					
г п	Чеснок	180	6,2	3,1	20,4	129
161	Зразы рубленные с белокачанной капустой	3	0,2		0,6	3
303	Картофель тушеный в соусе	60	8,3	8,2	8,4	140
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	120	2,3	3,4	20,4	117
г п	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,5		17,2	67
	Итого за обед, гр.	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, %	533	18,9	14,9	75,0	495
Полдник						
79	Запеканка творожная					
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	130	18,7	12,3	13,9	309
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, %	385	20,0	12,4	46,7	442
	Итого за день, гр.		47,6	26,3	23,0	31,57
	Итого за день, %		48,3	41,7	172,1	1 296
			115,0	88,8	84,8	92,58

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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	5,8	7,0	51,7	282
	Итого за завтрак, %		13,9	15,0	25,4	20,14
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
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
189	Шницели	75	7,2	6,4	7,8	116
219	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,9	34,5	200
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	508	17,3	14,5	79,4	501
	Итого за обед, %		41,2	30,8	39,1	35,79
Полдник						
128	Пудинг рисовый, манный, пшеничный - рисовый	140	5,6	8,4	42,0	256
261	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,6	5,0	36
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	425	8,5	10,1	77,1	418
	Итого за полдник, %		20,2	21,4	38,0	29,86
	Итого за день, гр.		34,9	36,0	215,3	1 269
	Итого за день, %		83,2	76,5	106,1	90,62

Неделя: четвертая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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	16,4	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						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,6	4,7	12,7	109
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
88	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	120	2,7	3,7	18,3	113
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.	553	19,2	13,9	71,9	500
	Итого за обед, %		45,7	29,7	35,4	35,71
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	6,5	19,6	151
138	Пирожок печенный с капустой	50	3,5	4,4	18,5	123
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	445	9,8	10,9	77,0	427
	Итого за полдник, %		23,4	23,2	37,9	30,5
	Итого за день, гр.		38,7	32,6	216,5	1 291
	Итого за день, %		92,1	69,3	106,7	92,24
	Среднее значение за неделю, гр.		42,5	39,3	196,6	1 290,5
	Итого за неделю, %		101,1	83,6	96,9	92,18
	Итого за весь период, гр.		858,2	809,0	3 817	25 790
	Итого за весь период, %		102,2	86,1	94,0	92,11
	Среднее значение за период, гр.		42,9	40,5	190,9	1 290

Составил
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер
"16" 12 2022 г.

Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова
"16" 12 2022 г.

Медицинская сестра (диетическая)

Н.В. Габец
"16" 12 2022 г.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

Т. П. Шевело

