

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

"22" декабря 2022 г.



Шевело Т.П.

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 28

Козорезова О.В.

"22" декабря 2022 г.



**Меню приготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 28
1 квартал 2023 г.
Возраст 3 - 7 лет (12 часов)**

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	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	164	4,2	5,8	27,1	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	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,89
Второй завтрак						
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
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	200	2,2	3,5	11,8	85
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	660	22,8	29,6	74,0	639
	Итого за обед, %		42,3	49,3	28,4	35,5
Полдник						
265	Макароны с сыром	160	8,9	9,4	36,7	259
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Плоды 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.	505	12,2	10,2	92,2	523
	Итого за полдник, %		22,7	17,1	35,3	29,06
	Итого за день, гр.	45,6	56,7	238,1	1 628	
	Итого за день, %		84,4	94,6	91,2	90,45

Неделя: первая

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						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	9,5	14,6	60,1	395
	Итого за завтрак, %		17,6	24,3	23,0	21,94
Второй завтрак						
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
Обед						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	5,0	6,3	8,4	109
360	Гуляш из рыбы	80	11,0	11,1	5,4	212
224	Рис отварной	130	3,4	4,5	36,2	190
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.	600	21,6	22,2	81,7	637
	Итого за обед, %		39,9	37,0	31,3	35,39
Полдник						
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
	Итого за полдник, гр.	490	20,3	17,4	75,4	533
	Итого за полдник, %		37,6	29,0	28,9	29,61
	Итого за день, гр.	55,5	59,8	226,4	1 653	
	Итого за день, %		102,9	99,6	86,7	91,85

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 ь
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
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.	450	10,4	15,6	50,7	372
	Итого за завтрак, %		19,3	26,1	19,4	20,67
Второй завтрак						
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
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
187	Кнели из говядины	70	12,4	9,8	4,4	155
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	25,3	20,0	86,7	610
	Итого за обед, %		46,9	33,4	33,2	33,89
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
стр164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	410	12,4	17,3	88,6	562
	Итого за полдник, %		23,0	28,9	34,0	31,22
	Итого за день, гр.		51,9	57,4	234,9	1 636
	Итого за день, %		96,2	95,6	90,0	90,88

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	164	5,6	7,1	23,8	176
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	8,2	11,0	66,0	381
	Итого за завтрак, %		15,1	18,4	25,3	21,17
Второй завтрак						
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
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
157	Ежики мясные	80	9,1	10,6	12,1	178
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	600	24,1	22,4	92,0	646
	Итого за обед, %		44,6	37,4	35,2	35,89
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
156	Сырники из творога и картофеля	150	19,3	11,1	29,1	358
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	490	21,8	12,3	75,1	546
	Итого за полдник, %		40,4	20,6	28,6	30,33
	Итого за день, гр.		57,1	49,3	245,3	1 664
	Итого за день, %		105,8	82,1	94,0	92,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

День: пятница

№ 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						
108	Каша молочная пшеничная					
132	Чай с сахаром	164	6,4	5,8	30,4	192
90	Бутерброд с сыром	190	0,1		12,7	48
	Итого за завтрак, гр.	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, %	404	13,5	10,8	59,5	376
Второй завтрак						
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	8,8	92
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми					
75	Гренки из пшеничного хлеба	200	8,6	5,7	18,9	157
86	Котлеты рыбные любительские	6	0,5	0,1	3,5	16
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	80	10,6	5,2	5,3	151
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	140	2,7	6,1	23,4	154
г п	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2		23,5	89
	Итого за обед, гр.	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, %	666	25,4	17,5	90,7	644
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г					
310	Булочка "Розовая"	100	1,5		22,4	91
130	Сок фруктовый	80	7,2	7,8	45,2	269
г п	Хлеб пшеничный	200	0,6		23,6	92
	Итого за полдник, гр.	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, %	410	11,5	8,1	106,1	520
	Итого за день, гр.		21,4	13,5	40,7	28,89
	Итого за день, %		54,3	40,7	265,2	1 631
	Среднее значение за неделю, гр.		100,5	67,9	101,6	90,62
	Итого за неделю, %		52,9	52,8	242,0	1 642,5
			98,0	87,9	92,7	91,25

Неделя: вторая

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						
102	Каша "Дружба"					
132	Чай с сахаром	164	4,2	5,8	23,2	157
88	Бутерброд с маслом	190	0,1		12,7	48
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, %	404	7,5	13,4	55,9	362
Второй завтрак						
г п	"Снежок"					
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %	110	3,1	3,5	12,1	91
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами					
г п	Чеснок	180	6,0	9,0	15,4	163
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	3	0,2		0,6	3
457	Соус молочный	80	11,9	12,9	7,8	193
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	30	0,6	0,5	2,4	16
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	130	2,9	3,8	19,7	121
г п	Хлеб ржано - пшеничный	200	0,6		22,9	89
	Итого за обед, гр.	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, %	653	24,4	26,6	80,9	643
Полдник						
77	Омлет натуральный					
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	160	12,9	15,8	5,1	213
311	Булочка ванильная	200	0,2		23,5	89
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	60	5,3	6,0	38,1	218
	Итого за полдник, гр.	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, %	520	18,8	21,7	77,9	566
	Итого за день, гр.		34,9	36,2	29,9	31,44
	Итого за день, %		53,8	65,3	226,8	1 661
			99,5	108,8	86,9	92,28

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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с пшенной крупой 160 г	160	4,7	5,1	15,4	123
397	Какао с молоком	200	4,1	4,4	16,5	121
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	410	15,8	14,4	48,3	380
	Итого за завтрак, %		29,3	24,1	18,5	21,11
Второй завтрак						
272	Ряженка	150	4,5	6,0	9,9	95
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,5	6,0	9,9	95
	Итого за второй завтрак, %		8,3	10,0	3,8	5,28
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	200	2,7	2,5	15,2	91
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
163	Котлета "Здоровье"	95	12,1	12,0	8,5	190
227	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	678	23,4	19,6	100,9	646
	Итого за обед, %		43,4	32,7	38,7	35,89
Полдник						
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
стр 114	Суфле рыбное	80	11,8	5,4	6,9	168
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр.	570	19,6	10,0	79,9	518
	Итого за полдник, %		36,3	16,7	30,6	28,78
	Итого за день, гр.		63,3	50,1	238,9	1 639
	Итого за день, %		117,3	83,5	91,5	91,06

Неделя: вторая

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	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	20,67
Второй завтрак						
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
Обед						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
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
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	640	26,0	25,5	84,1	653
	Итого за обед, %		48,1	42,5	32,2	36,28
Полдник						
149	Лапшевник с творогом и соусом	160	11,4	7,2	33,7	269
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	500	14,6	8,1	85,8	528
	Итого за полдник, %		27,0	13,5	32,9	29,33
	Итого за день, гр.		52,2	48,5	243,6	1 643
	Итого за день, %		96,7	80,9	93,3	91,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	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	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,89
Второй завтрак						
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
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	180	6,2	3,1	20,4	129
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тефтели "Белил"	70	14,0	6,7	8,6	206
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
125	Рожки отварные с овощами 130г.	130	4,0	6,3	26,8	173
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	613	27,0	16,7	90,9	658
	Итого за обед, %		50,0	27,9	34,8	36,56
Полдник						
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221
310	Булочка "Розовая"	60	5,5	3,0	36,4	185
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	510	21,4	17,3	79,3	542
	Итого за полдник, %		39,6	28,9	30,4	30,11
	Итого за день, гр.		58,9	51,0	242,1	1 668
	Итого за день, %		109,1	84,9	92,7	92,66

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
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	13,4	11,9	56,5	374
	Итого за завтрак, %		24,8	19,8	21,7	20,78
Второй завтрак						
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
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	80	8,2	3,8	10,0	134
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
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.	663	21,4	16,8	92,1	616
	Итого за обед, %		39,6	28,1	35,3	34,22
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
стр 164	Сочни с творогом	80	9,1	15,3	39,0	339
272	Кефир	180	5,0	5,8	11,0	120
	Итого за полдник, гр.	360	15,7	21,0	72,4	550
	Итого за полдник, %		29,0	35,0	27,7	30,56
	Итого за день, гр.		51,0	49,8	244,6	1 632
	Итого за день, %		94,5	82,9	93,7	90,68
	Среднее значение за неделю, гр.		55,8	52,9	239,2	1 648,7
	Итого за неделю, %		103,4	88,2	91,6	91,59

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 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
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	8,5	14,3	55,3	372
	Итого за завтрак, %		15,8	23,9	21,2	20,67
Второй завтрак						
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
Обед						
67	^Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,6	4,8	9,0	96
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	70	10,5	12,7	6,8	182
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
г п	^Лавровый лист	0,5				
	Итого за обед, гр.	640,5	21,5	26,2	86,6	643
	Итого за обед, %		39,9	43,7	33,2	35,72
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	8,6	26,1	201
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Пряник	50	2,4	1,4	21,5	168
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	550	10,8	10,2	88,7	535
	Итого за полдник, %		20,1	17,0	34,0	29,72
	Итого за день, гр.		43,9	54,2	242,8	1 642
	Итого за день, %		81,4	90,4	93,0	91,2

Неделя: третья

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						
108	Каша молочная пшеничная	153	6,0	5,5	28,5	180
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	9,3	13,1	61,7	388
	Итого за завтрак, %		17,2	21,8	23,6	21,56
Второй завтрак						
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
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
157	Ежики мясные	80	9,1	10,6	12,1	178
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
г п	Смесь корней сушеных	1				
	Итого за обед, гр.	611	21,8	20,4	99,9	648
	Итого за обед, %		40,4	33,9	38,3	36
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	47
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	455	24,5	15,6	57,2	539
	Итого за полдник, %		45,3	25,9	21,9	29,94
	Итого за день, гр.		59,8	54,6	228,0	1 663
	Итого за день, %		110,7	91,0	87,4	92,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

День: среда

№ рец.	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	190	1,7	1,7	13,8	72
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	420	9,1	11,2	57,8	353
	Итого за завтрак, %		16,8	18,7	22,1	19,61
Второй завтрак						
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
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	180	6,2	3,1	20,4	129
стр 164	Тфетели "Белил "	70	14,0	6,7	8,6	206
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр 67	Картофельное пюре розовое	130	2,8	3,3	20,6	119
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	650	26,2	17,2	85,4	641
	Итого за обед, %		48,5	28,7	32,7	35,61
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	180	15,3	13,5	17,7	249
275	^Кисель из повидла	200	0,1		32,3	137
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	510	19,2	13,8	87,3	545
	Итого за полдник, %		35,5	22,9	33,5	30,28
	Итого за день, гр.		58,2	46,5	239,3	1 630
	Итого за день, %		107,8	77,6	91,7	90,56

Неделя: третья

День: четверг

№ рец.	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						
102	Каша "Дружба"	164	4,2	5,8	23,2	157
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	7,5	13,4	55,9	362
	Итого за завтрак, %		13,9	22,4	21,4	20,11
Второй завтрак						
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
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	19,3	103
194	Гудинг из печени	100	18,1	10,8	4,4	187
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
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.	720	28,1	22,3	88,2	639
	Итого за обед, %		52,0	37,2	33,8	35,5
Полдник						
262	Макаронные изделия, запеченные с яйцом - рожки	150	7,8	9,1	30,9	229
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	^Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
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.	510	13,2	12,9	85,1	549
	Итого за полдник, %		24,4	21,5	32,6	30,5
	Итого за день, гр.		51,9	52,2	241,3	1 642
	Итого за день, %		96,0	87,0	92,5	91,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

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	153	4,9	5,5	24,6	161
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	13,4	11,9	56,5	374
	Итого за завтрак, %		24,8	19,8	21,7	20,78
Второй завтрак						
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
Обед						
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
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,9	6,6	25,1	165
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	26,1	21,6	81,7	650
	Итого за обед, %		48,3	36,0	31,3	36,11
Полдник						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
330	Ватрушка с повидлом 80г.	80	6,1	6,8	63,0	321
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	9,7	6,9	118,9	549
	Итого за полдник, %		18,0	11,6	45,6	30,5
	Итого за день, гр.		52,9	44,7	265,9	1 666
	Итого за день, %		98,0	74,6	101,9	92,56
	Среднее значение за неделю, гр.		53,3	50,5	243,5	1 648,6
	Итого за неделю, %		98,8	84,1	93,3	91,59

Неделя: четвертая

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						
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	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	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,89
Второй завтрак						
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
Обед						
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,4	5,8	19,1	145
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
стр. 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	673	24,2	23,9	88,5	640
	Итого за обед, %		44,7	39,9	33,9	35,56
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
275	Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	450	22,9	28,1	53,4	563
	Итого за полдник, %		42,4	46,8	20,4	31,28
	Итого за день, гр.		57,6	68,9	213,7	1 670
	Итого за день, %		106,6	114,9	81,9	92,79

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	170	4,6	5,3	13,9	119
397	Какао с молоком	180	3,7	4,0	14,9	109
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		400	15,4	14,2	45,1	364
Итого за завтрак, %			28,5	23,7	17,3	20,22
Второй завтрак						
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
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
102	Печень по-строгановски	100	19,0	7,0	5,0	159
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	150	5,4	5,2	38,4	213
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		673	32,5	18,4	91,0	641
Итого за обед, %			60,2	30,7	34,8	35,61
Полдник						
174	Тефтели рыбные	70	9,1	2,9	9,7	134
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		520	16,0	10,0	94,3	545
Итого за полдник, %			29,6	16,7	36,1	30,28
Итого за день, гр.			68,1	48,2	239,6	1 638
Итого за день, %			126,1	80,3	91,8	91

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	153	5,2	6,7	22,4	166
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	8,5	14,3	55,3	372
Итого за завтрак, %			15,8	23,9	21,2	20,67
Второй завтрак						
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
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гренками	200	6,9	3,4	22,6	143
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	70	9,7	9,6	9,9	164
303	Картофель тушеный в соусе	150	2,8	4,2	25,0	143
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		663	23,1	17,7	97,2	619
Итого за обед, %			42,7	29,5	37,2	34,39
Полдник						
79	Залеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г п	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		450	23,6	15,9	57,9	540
Итого за полдник, %			43,7	26,5	22,2	30
Итого за день, гр.			59,0	52,2	219,3	1 624
Итого за день, %			109,2	87,0	84,0	90,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	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	7,8	9,7	68,4	376
Итого за завтрак, %			14,5	16,1	26,2	20,89
Второй завтрак						
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
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
157	Ежики мясные	80	9,1	10,6	12,1	178
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		609	21,9	20,3	99,9	648
Итого за обед, %			40,6	33,9	38,3	36
Полдник						
128	Пудинг рисовый, манный, пшеничный - рисовый	150	6,0	9,0	45,0	274
330	Ватрушка с творогом	40	5,9	5,0	22,5	165
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
Итого за полдник, гр.		470	13,3	14,0	95,3	552
Итого за полдник, %			24,6	23,3	36,5	30,67
Итого за день, гр.			46,1	47,5	275,7	1 667
Итого за день, %			85,4	79,2	105,6	92,63

Неделя: четвертая День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност 7
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Второй завтрак						
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
Обед						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
86	Котлеты рыбные любительские	70	9,3	3,9	4,7	126
260	Соус молочный с морковью	40	0,9	3,0	3,8	45
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
Итого за обед, гр.		713	23,0	17,8	91,8	629
Итого за обед, %			42,6	29,7	35,2	34,94
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	7,8	23,5	182
138	Пирожок печенный с капустой	70	4,9	6,0	25,8	170
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		550	13,8	14,0	101,5	563
Итого за полдник, %			25,5	23,3	38,9	31,28
Итого за день, гр.			50,2	42,3	277,7	1 660
Итого за день, %			92,9	70,5	106,4	92,22
Среднее значение за неделю, гр.			56,2	51,8	245,2	1 651,8
Итого за неделю, %			104,0	86,4	93,9	91,77
Итого за весь период, гр.			1 091	1 040	4 849	32 958
Итого за весь период, %			101,1	86,7	92,9	91,55
Среднее значение за период, гр.			54,6	52,0	242,5	1 648

Составил
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

И.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

