

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

" 27 " марта 2023 г.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 28

Козорезова О.В.

" 23 " марта 2023 г.



**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 28
2 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 (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	160
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	7,2	13,0	58,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	20,33
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						
68	*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,8	7,4	16,7	153
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,9	6,6	25,1	165
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.	640	22,9	27,2	81,2	637
	Итого за обед, %		42,4	45,3	31,1	35,39
Полдник						
265	Макароны с сыром	172	9,6	10,0	39,5	278
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	492	13,5	13,6	82,3	547
	Итого за полдник, %		24,9	22,7	31,5	30,39
	Итого за день, гр.		44,1	53,8	245,5	1 642
	Итого за день, %		81,7	89,7	94,1	91,21

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
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.	410	15,6	14,5	45,9	371
	Итого за завтрак, %		29,0	24,2	17,6	20,61
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						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	200	0,2		23,0	87
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	710	24,1	16,8	96,4	652
	Итого за обед, %		44,7	27,9	36,9	36,22
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
г п	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
	Итого за полдник, гр.	500	19,5	15,3	79,3	555
	Итого за полдник, %		36,2	25,5	30,4	30,83
	Итого за день, гр.		63,5	52,2	230,9	1 667
	Итого за день, %		117,6	86,9	88,5	92,61

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"	174	4,5	6,2	24,7	167
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	47
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	7,1	10,1	66,2	369
	Итого за завтрак, %		13,1	16,8	25,4	20,5
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						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
151	Бефстроганов	75	15,6	15,0	2,8	208
125	Рожки отварные с овощами	150	4,6	6,9	31,5	199
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.	635	28,0	28,0	76,9	655
	Итого за обед, %		51,9	46,6	29,5	36,39
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	200	0,3		22,4	86
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	480	25,0	14,5	61,8	549
	Итого за полдник, %		46,3	24,1	23,7	30,5
	Итого за день, гр.		63,9	56,8	213,7	1 664
	Итого за день, %		118,3	94,7	81,9	92,42

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						
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	20,87
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						
124	Суп картофельный с мясом	200	6,1	5,6	19,1	146
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
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
	Итого за обед, гр.	660	22,9	22,8	88,0	628
	Итого за обед, %		42,5	37,7	33,7	34,89
Полдник						
174	Тфтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	560	16,9	12,0	90,4	556
	Итого за полдник, %		31,3	19,9	34,6	30,89
	Итого за день, гр.		51,4	52,4	245,8	1 649
	Итого за день, %		95,2	87,4	94,2	91,58

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						
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						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
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	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	680	25,7	19,3	85,8	635
	Итого за обед, %		47,6	32,2	32,9	35,28
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
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.	400	15,4	10,2	100,2	555
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,4	30,83
	Итого за день, гр.		55,1	41,4	266,2	1 656
	Итого за день, %		102,0	69,1	102,0	92,02
	Среднее значение за неделю, гр.		55,6	51,3	240,4	1 655,4
	Итого за неделю, %		103,0	85,8	92,1	91,97

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	18,9	20,28
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						
67	*Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,1	5,3	10,0	106
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	700	23,9	24,6	80,8	624
	Итого за обед, %		44,2	41,1	30,9	34,67
Полдник						
134	Омлет с кашей	160	12,7	16,6	18,4	269
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
	Итого за полдник, гр.	490	17,3	20,3	66,1	560
	Итого за полдник, %		32,1	33,9	25,3	31,11
	Итого за день, гр.		52,0	60,4	219,8	1 641
	Итого за день, %		96,3	100,7	84,2	91,18

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						
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						
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						
128	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,5	6,3	9,8	116
189	Биточки	75	9,7	9,5	9,9	162
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
275	*Кисель из повидла	200	0,1		32,3	137
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	655	21,4	22,0	93,9	655
	Итого за обед, %		39,7	36,7	36,0	36,39
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
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	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	450	24,9	15,0	61,0	556
	Итого за полдник, %		46,1	24,9	23,4	30,89
	Итого за день, гр.		63,3	53,1	224,9	1 674
	Итого за день, %		117,2	88,5	86,2	93

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" 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						
145	Суп харчо	187	6,5	8,4	11,1	143
стр 164	Тефтели "Белип "	70	14,0	6,7	8,6	206
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	Картофель тушенный в соусе	150	2,8	4,2	25,0	143
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.	667	26,2	20,1	82,3	654
	Итого за обед, %		48,4	33,5	31,5	36,33
Полдник						
463	Калуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	540	23,6	19,3	78,8	566
	Итого за полдник, %		43,7	32,2	30,2	31,44
	Итого за день, гр.		61,3	54,4	234,8	1 684
	Итого за день, %		113,6	90,8	90,0	93,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ рецепта	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	153	3,9	5,4	25,4	160
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	7,2	13,0	58,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	20,33
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						
86	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,0	7,3	8,5	118
г.п.	Лавровый лист	0,5				
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
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.	640,5	24,1	30,0	75,1	643
	Итого за обед, %		44,7	50,0	28,8	35,72
Полдник						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
311	Булочка ванильная	60	5,3	6,5	35,1	211
	Итого за полдник, гр.	500	19,0	21,3	75,5	555
	Итого за полдник, %		35,2	35,6	28,9	30,83
	Итого за день, гр.		50,9	64,4	232,6	1655
	Итого за день, %		94,3	107,3	89,1	91,92

Неделя: третья

День: вторник

№ рецепта	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 молочная пшеничная	164	6,4	5,8	30,4	192
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	10,8	59,7	378
	Итого за завтрак, %		25,1	17,9	22,9	21
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	4,8	5,08
Обед						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
92	Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	710	24,1	17,6	90,9	641
	Итого за обед, %		44,6	29,4	34,8	35,61
Полдник						
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	70	9,7	9,6	9,9	164
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
256	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
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
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	510	16,6	16,4	91,2	559
	Итого за полдник, %		30,7	27,4	34,9	31,08
	Итого за день, гр.		57,3	48,3	253,8	1689
	Итого за день, %		106,2	80,5	97,3	92,71

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
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
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	64,7	370
	Итого за завтрак, %		14,4	17,7	24,8	20,56
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						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
194	Пудинг из печени	100	18,1	10,8	4,4	187
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	200	0,4		23,2	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	690	30,3	21,3	84,5	633
	Итого за обед, %		56,1	35,5	32,4	35,17
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	460	24,3	16,0	62,9	563
	Итого за полдник, %		45,1	26,6	24,1	31,28
	Итого за день, гр.		66,2	52,2	220,9	1658
	Итого за день, %		122,8	87,0	84,6	92,12

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	16,9	20,28
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						
109	Суп - пюре из гороха с гренками	200	6,9	3,4	22,6	143
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр 67	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	128
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.	690	25,6	20,8	84,2	637
	Итого за обед, %		47,4	34,6	36,1	35,39
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	10	0,8	0,1	5,0	23
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	500	21,1	17,5	80,3	556
	Итого за полдник, %		39,0	29,2	30,8	30,89
	Итого за день, гр.		61,1	59,3	233,1	1646
	Итого за день, %		113,2	98,9	89,3	91,43

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						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		404	13,6	12,1	57,4	381
Итого за завтрак, %			25,2	20,2	22,0	21,17
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						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,4	6,0	17,0	151
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
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.		640	24,5	18,9	84,1	627
Итого за обед, %			45,5	31,5	32,2	34,83
Полдник						
стр 164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
290	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		410	12,5	17,3	88,0	561
Итого за полдник, %			23,1	28,9	33,7	31,17
Итого за день, гр.			51,2	48,4	253,1	1 661
Итого за день, %			94,9	80,7	97,0	92,25
Среднее значение за неделю, гр.			57,4	54,5	238,7	1 657,6
Итого за неделю, %			106,2	90,9	91,4	92,09

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						
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						
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						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		630	24,2	26,9	81,5	647
Итого за обед, %			44,8	44,8	31,2	35,94
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
290	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
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.		480	23,8	28,2	52,1	551
Итого за полдник, %			44,1	47,0	19,9	30,61
Итого за день, гр.			56,1	68,5	213,1	1 651
Итого за день, %			103,9	114,2	81,6	91,73

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 (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		404	13,6	12,1	57,4	381
Итого за завтрак, %			25,2	20,2	22,0	21,17
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						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	41,8	218
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.		680	20,6	15,9	98,8	640
Итого за обед, %			38,1	26,5	37,8	35,56
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
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	24,8	14,2	61,7	551
Итого за полдник, %			46,0	23,7	23,7	30,81
Итого за день, гр.			62,8	46,6	226,7	1 664
Итого за день, %			116,3	77,6	86,9	92,45

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		430	9,5	11,8	58,6	363
Итого за завтрак, %			17,6	19,6	22,5	20,17
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						
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	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		650	26,7	25,6	87,0	661
Итого за обед, %			49,4	42,7	33,3	36,72
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	180	0,2		19,1	73
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		520	22,9	22,6	52,5	555
Итого за полдник, %			42,5	37,6	20,1	30,83
Итого за день, гр.			63,3	65,6	207,4	1 667
Итого за день, %			117,3	109,3	79,5	92,82

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						
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
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	180	2,1	3,2	11,1	78
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
227	Макаронные изделия отварные - рожки	150	5,4	5,2	38,4	213
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	630	23,5	26,2	84,0	646
	Итого за обед, %		43,5	43,6	32,2	35,89
Полдник						
158	Жаркое по - домашнему	150	16,9	16,1	17,4	278
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
	Итого за полдник, гр.	500	20,6	17,1	72,5	551
	Итого за полдник, %		38,2	28,6	27,8	30,61
	Итого за день, гр.		54,4	59,8	227,2	1658
	Итого за день, %		100,8	99,7	87,0	91,97

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						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	184	6,3	8,0	26,8	198
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	414	13,4	12,9	55,2	379
	Итого за завтрак, %		24,9	21,8	21,1	21,08
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	200	5,6	6,3	8,5	112
360	Гуляш из рыбы	80	11,0	11,1	5,4	212
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	640	22,1	23,6	80,6	655
	Итого за обед, %		40,9	39,4	30,9	36,39
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
275	"Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
89	Плоды 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.	370	14,1	10,1	101,5	567
	Итого за полдник, %		26,2	16,9	38,9	31,5
	Итого за день, гр.		50,3	46,7	260,9	1693
	Итого за день, %		93,1	77,8	100,0	94,08
	Среднее значение за неделю, гр.		57,4	57,4	227,1	1668,2
	Итого за неделю, %		106,3	95,7	87,0	92,57
	Итого за весь период, гр.		1132,7	1082,3	4724,3	33183
	Итого за весь период, %		104,9	90,2	90,5	92,17
	Среднее значение за период, гр.		56,6	54,1	236,2	1659


Составил
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

 Т.Е. Шеллер
"16" марта 2023 г.

Сознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

 Е.Н. Ружникова
"16" марта 2023 г.

Медицинская сестра (диетическая)

 Н.В. Габец
"16" марта 2023 г.



Т. П. Шевело

Директор МКУ ЦОДОВ

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью
шесть листов