

Согласовано
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.
2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 28
Козорезова О.В.

"22" сентября 2022 г.

Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 28
4 квартал 2022 г.
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)

Неделя: первая

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	143	3,6	5,1	23,7	149
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.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	22,0	23,3	20,86
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	Ассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	150	4,3	5,5	12,5	115
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
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.	490	17,0	20,3	62,5	481
	Итого за обед, %		40,8	43,1	30,8	34,38
Полдник						
265	Макарони с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
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 - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	405	10,3	10,0	68,0	429
	Итого за полдник, %		24,6	21,3	33,5	30,64
	Итого за день, гр.		35,9	44,0	184,8	1 274
	Итого за день, %		85,4	93,8	90,9	90,99

Неделя: первая

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г	170	4,6	5,3	13,9	119
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	11,9	11,8	36,2	291
	Итого за завтрак, %		28,3	24,5	17,8	20,79
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	60	7,8	2,5	8,3	115
56	Пюре картофельное	120	2,7	3,3	19,0	113
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	530	17,8	12,4	72,9	491
	Итого за обед, %		42,3	26,4	35,9	35,07
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	130	12,8	10,4	11,5	188
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	405	16,7	10,6	64,8	408
	Итого за полдник, %		38,7	22,6	31,9	29,14
	Итого за день, гр.		49,6	39,0	181,1	1 288
	Итого за день, %		118,2	82,9	89,2	89,83

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"	153	4,0	5,4	21,8	147
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	5,6	7,8	50,8	284
Итого за завтрак, %			13,2	16,5	25,0	20,29
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						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
125	Рожки отварные с овощами 110г.	110	3,3	5,3	22,7	147
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.		510	19,2	19,3	63,7	492
Итого за обед, %			45,7	41,1	31,4	35,14
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Мандарины	95	0,8		8,2	36
Итого за полдник, гр.		385	20,4	12,4	43,9	432
Итого за полдник, %			48,5	26,3	21,6	30,86
Итого за день, гр.			48,1	42,9	165,2	1 279
Итого за день, %			114,4	91,2	81,4	91,39

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	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	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						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
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 вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		500	16,1	17,6	66,2	473
Итого за обед, %			38,3	37,4	32,6	33,79
Полдник						
174	Тефтели рыбные	50	8,1	4,1	7,0	95
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		435	13,8	9,3	75,2	424
Итого за полдник, %			32,8	19,9	37,0	30,29
Итого за день, гр.			39,7	42,4	192,2	1 267
Итого за день, %			94,4	90,2	94,7	89,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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						
45	Суп картофельный с бобовыми	150	6,5	4,3	14,2	118
86	Котлеты рыбные любительские	50	8,3	4,5	3,3	86
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	120	3,2	5,6	18,2	132
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.	520	20,8	18,7	66,7	471
	Итого за обед, %		49,2	33,4	32,9	33,64
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
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	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	315	12,0	7,2	77,1	424
	Итого за полдник, %		28,6	15,3	38,0	30,29
	Итого за день, гр.		45,4	35,3	196,6	1260
	Итого за день, %		108,0	75,0	96,9	90,03
	Среднее значение за неделю, гр.		43,7	40,7	183,9	1265,6
	Итого за неделю, %		104,1	86,6	90,6	90,4

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 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	350	7,6	11,7	36,1	271
	Итого за завтрак, %		18,2	24,9	17,8	19,36
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						
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	533	18,8	18,4	65,1	487
	Итого за обед, %		44,7	39,1	32,1	34,79
Полдник						
134	Омлет с кашей	130	10,3	13,5	15,0	219
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 - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	405	13,4	18,9	53,1	438
	Итого за полдник, %		31,9	33,8	26,1	31,29
	Итого за день, гр.		42,7	49,3	161,2	1268
	Итого за день, %		101,8	105,0	79,4	90,54

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

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						
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						
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						
128	Суп крестьянский с крупой пшено	150	4,2	4,7	7,3	87
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
189	Биточки	75	9,7	9,5	9,9	162
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
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.	518	18,5	19,4	65,7	481
	Итого за обед, %		44,0	41,2	32,4	35,07
Полдник						
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
г п	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	47
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	390	21,1	13,3	53,4	482
	Итого за полдник, %		50,2	28,2	26,3	34,43
	Итого за день, гр.		52,1	44,7	176,1	1 337
	Итого за день, %		124,0	95,2	86,7	95,63

Неделя: вторая

День: среда

№ рецепта	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	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, %		14,8	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						
145	Суп харчо	165	5,7	7,4	9,8	126
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тефтели "Белип"	50	9,7	4,5	6,3	142
233	Икра морковная	110	1,8	5,6	10,9	100
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	548	19,4	18,0	58,0	499
	Итого за обед, %		46,1	38,4	28,6	35,64
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
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
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	415	17,2	14,4	58,6	419
	Итого за полдник, %		41,0	30,8	28,9	29,93
	Итого за день, гр.		45,7	43,9	173,3	1 277
	Итого за день, %		108,8	93,4	85,4	91,2

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						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	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	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	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
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
стр 86	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	76
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
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.	538	20,2	20,9	65,3	501
	Итого за обед, %		48,0	44,4	32,1	35,79
Полдник						
189	Шницели	75	7,2	6,4	7,8	116
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	480	13,4	10,6	71,6	422
	Итого за полдник, %		31,9	22,5	35,3	30,14
	Итого за день, гр.	42,7	46,6	188,7	1 280	
	Итого за день, %		101,8	98,1	92,9	91,44

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						
141	Суп молочный с пшенной крупой 180 г	180	5,3	5,8	17,3	138
295	Чай с молоком	150	1,1	1,1	11,7	58
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	360	10,6	9,8	38,9	277
	Итого за завтрак, %		25,1	20,8	19,2	19,79
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						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	150	7,3	7,0	9,2	127
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 114	Суфле рыбное	50	5,5	2,6	3,3	80
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
	Итого за обед, гр.	503	17,7	16,9	67,0	482
	Итого за обед, %		42,0	33,8	33,0	34,43
Полдник						
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
272	Ряженка	150	4,5	6,0	9,9	95
89	Плоды 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.	315	12,6	12,2	70,0	418
	Итого за полдник, %		30,0	26,0	34,5	29,86
	Итого за день, гр.	41,2	37,9	193,7	1 246	
	Итого за день, %		98,1	80,6	96,4	89,03
	Среднее значение за неделю, гр.		44,9	44,5	178,6	1 281,7
	Итого за неделю, %		106,9	94,6	88,0	91,55

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 жидкая	143	3,6	5,1	23,7	149
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.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	22,0	23,3	20,86
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						
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,7	7,4	6,4	105
г п	Лавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
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	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	510,5	16,2	20,6	60,1	471
	Итого за обед, %		38,6	43,9	29,6	33,64
Полдник						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	455	15,3	17,2	46,5	433
	Итого за полдник, %		36,4	36,7	22,9	30,93
	Итого за день, гр.		40,0	51,6	160,7	1 259
	Итого за день, %		95,2	109,7	79,1	90,64

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						
108	Каша молочная пшеничная	133	5,2	4,7	25,1	158
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,5	7,6	48,0	289
	Итого за завтрак, %		22,6	16,2	23,6	20,64
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	110
г п	Смесь корней сушеных	1				
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
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.	531	17,1	12,8	71,2	479
	Итого за обед, %		40,7	27,1	35,1	34,21
Полдник						
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	50	6,9	6,9	7,0	117
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
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
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	415	12,8	11,0	77,8	445
	Итого за полдник, %		30,4	23,4	38,3	31,79
	Итого за день, гр.		42,7	35,8	204,2	1 281
	Итого за день, %		101,6	76,1	100,6	91,61

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	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
2	АБутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	6,1	8,1	49,7	284
Итого за завтрак, %			14,5	17,3	24,5	20,29
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						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,7	4,7	12,8	110
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
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	150	0,5		20,3	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		500	19,8	18,5	66,1	404
Итого за обед, %			47,2	39,3	33,5	36
Полдник						
79	Залеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		375	19,2	12,3	41,8	419
Итого за полдник, %			48,8	26,2	20,6	29,93
Итого за день, гр.			48,1	42,3	166,3	1 278
Итого за день, %			114,8	89,9	81,9	91,27

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 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		350	7,6	11,7	36,1	271
Итого за завтрак, %			18,2	24,9	17,8	19,38
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 гренками	180	6,2	3,1	20,4	129
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
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	18,3	15,7	71,2	477
Итого за обед, %			43,8	33,3	35,1	34,07
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	130	11,4	9,8	12,2	180
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
475	Булочка "Нежность"	40	3,9	4,1	22,6	142
г п	Мандарины	95	0,8		8,2	36
Итого за полдник, гр.		425	17,1	13,9	63,7	442
Итого за полдник, %			40,8	29,5	31,4	31,57
Итого за день, гр.			46,4	45,7	176,2	1 299
Итого за день, %			110,4	97,3	87,8	89,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

№ рецепта	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	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						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,3	4,5	12,8	114
86	Котлеты рыбные любительские	50	8,3	4,5	3,3	86
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
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	19,7	15,8	70,7	488
	Итого за обед, %		46,9	33,6	34,8	34,86
Полдник						
стр164	Сочни с творогом	70	8,0	13,4	34,1	297
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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.	325	10,0	13,5	64,7	425
	Итого за полдник, %		23,9	28,7	31,9	30,36
	Итого за день, гр.		42,5	41,7	188,2	1 278
	Итого за день, %		101,1	88,7	92,7	91,28
	Среднее значение за неделю, гр.		43,9	43,4	179,5	1 272,9
	Итого за неделю, %		104,6	92,3	88,4	90,92

Неделя: четвертая

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						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	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	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	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						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
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.	513	17,6	21,6	66,1	515
	Итого за обед, %		41,8	45,9	32,6	36,79
Полдник						
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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.	385	19,7	24,3	36,0	438
	Итого за полдник, %		46,8	51,7	17,7	31,29
	Итого за день, гр.		46,4	61,0	183,9	1 309
	Итого за день, %		110,5	129,7	79,5	93,53

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						
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						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
224	Рис отварной	120	3,1	4,2	33,4	175
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
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.	533	18,0	14,9	77,9	500
	Итого за обед, %		42,8	31,6	38,4	35,71
Полдник						
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	47,9	446
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	23,6	31,86
	Итого за день, гр.		50,7	39,2	178,6	1 311
	Итого за день, %		120,7	83,5	88,0	93,68

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 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
287	Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,4	10,9	57
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	360	7,7	9,3	43,2	276
	Итого за завтрак, %		18,4	19,8	21,3	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	4,93
Обед						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	533	19,3	19,7	86,1	505
	Итого за обед, %		46,9	41,8	33,5	38,07
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
г п	Мандарины	95	0,8		8,2	36
	Итого за полдник, гр.	425	17,3	16,6	44,4	427
	Итого за полдник, %		41,3	35,4	21,9	30,5
	Итого за день, гр.		47,6	50,0	162,9	1 279
	Итого за день, %		113,4	106,4	80,2	91,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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						
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
110	Суфле из отварной курицы	60	11,5	14,2	3,6	187
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 - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	523	18,3	21,4	62,0	500
	Итого за обед, %		43,8	45,8	30,6	35,71
Полдник						
158	Жаркое по - домашнему	150	17,0	16,2	17,5	279
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	415	19,2	16,4	53,9	429
	Итого за полдник, %		45,7	34,8	26,5	30,64
	Итого за день, гр.		45,8	51,1	169,1	1 288
	Итого за день, %		109,0	108,8	83,3	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	153	5,2	6,7	22,4	166
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	9,5	9,6	43,6	290
	Итого за завтрак, %		22,7	20,5	21,5	20,71
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
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
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.	513	16,9	12,2	73,0	484
	Итого за обед, %		40,2	26,0	35,9	34,57
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
275	*Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	295	10,2	7,0	73,7	413
	Итого за полдник, %		24,2	14,9	36,3	29,5
	Итого за день, гр.		37,0	28,8	208,0	1 288
	Итого за день, %		88,1	61,4	102,5	89,63
	Среднее значение за неделю, гр.		45,5	46,0	174,5	1 288,5
	Итого за неделю, %		108,4	96,0	86,0	92,03
	Итого за весь период, гр.		890,2	873,1	3 582,6	25 543
	Итого за весь период, %		106,0	92,9	88,2	91,23
	Среднее значение за период, гр.		44,5	43,7	179,1	1 277

Составил

Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер

"20" 09 2022 г.

Ознакомлены

Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова

"20" 09 2022 г.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

Т. П. Шевело

