

Согласовано
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевель Т.П.

2022 г.

24 09 13



Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 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						
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						
88	*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	140	2,7	6,1	23,4	154
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.	630	22,7	26,7	79,6	626
	Итого за обед, %		42,0	44,6	30,5	34,78
Полдник						
265	Макароны с сыром	172	9,6	10,0	39,5	278
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 100г	100	0,4		11,3	46
г п	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
	Итого за полдник, гр.	492	13,5	13,6	84,1	555
	Итого за полдник, %		25,1	22,7	32,2	30,83
	Итого за день, гр.		46,5	56,9	234,2	1 638
	Итого за день, %		86,1	94,9	89,7	91

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	15,8	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
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	680	23,4	16,6	90,1	624
	Итого за обед, %		43,3	27,7	34,5	34,67
Полдник						
463	Калуста 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	Фрукты 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	16,3	79,3	555
	Итого за полдник, %		36,2	25,5	30,4	30,83
	Итого за день, гр.		62,8	52,1	224,6	1 638
	Итого за день, %		116,3	86,8	86,0	91,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ рецеп.	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	4Бутерброды 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	20,8
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	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	615	27,9	28,9	73,4	641
	Итого за обед, %		51,8	46,6	28,1	35,81
Полдник						
79	Залепанка 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	Мандарины	100	0,8		8,6	38
	Итого за полдник, гр.	480	24,9	14,6	62,0	549
	Итого за полдник, %		46,1	24,1	23,7	30,8
	Итого за день, гр.		63,6	66,8	210,4	1 650
	Итого за день, %		117,8	94,7	80,6	91,66

Неделя: первая

День: четверг

№ рецеп.	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	20,67
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						
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	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 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	22,4	23,3	84,7	619
	Итого за обед, %		41,4	38,8	32,4	34,39
Полдник						
174	Тестели рыбные	80	13,0	6,6	11,1	153
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
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.	560	19,8	13,7	94,9	561
	Итого за полдник, %		36,6	22,8	36,4	31,17
	Итого за день, гр.		83,7	84,8	247,1	1 644
	Итого за день, %		99,8	91,3	94,7	91,31

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 мюсли 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	18,8	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						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115a	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	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	660	28,4	22,7	82,3	623
	Итого за обед, %		82,8	37,8	31,5	34,61
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
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.	400	16,4	10,2	100,9	558
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,7	31
	Итого за день, гр.		80,9	49,1	248,5	1 648
	Итого за день, %		112,7	81,9	95,2	91,55
	Среднее значение за неделю, гр.		87,5	53,9	233,0	1 643,8
	Итого за неделю, %		106,5	88,9	89,3	91,31

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	170	1,5	1,5	12,3	65
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	420	10,1	15,4	48,5	361
	Итого за завтрак, %		18,8	25,6	18,6	20,08
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	200	4,9	9,3	9,2	139
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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	140	3,1	3,6	22,2	128
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.	693	23,7	28,3	79,2	651
	Итого за обед, %		43,9	47,2	30,3	36,17
Полдник						
134	Омлет с кашей	150	11,9	15,6	17,3	253
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
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
г п	"Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
	Итого за полдник, гр.	480	16,6	19,3	66,8	552
	Итого за полдник, %		30,8	32,1	25,8	30,67
	Итого за день, гр.		83,5	69,5	206,6	1 684
	Итого за день, %		99,1	110,9	79,2	91,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	17,8	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
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
158	Жаркое по - домашнему	200	17,7	19,1	23,9	332
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.		653	27,2	26,0	77,6	628
Итого за обед, %			80,4	43,3	29,7	34,89
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
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.		450	24,9	14,2	60,4	546
Итого за полдник, %			46,1	23,7	23,1	30,33
Итого за день, гр.			69,1	56,2	208,0	1 638
Итого за день, %			128,0	93,7	79,7	91,02

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, %			7,8	7,2	3,4	5,11
Обед						
145	Суп харчо	187	6,5	8,4	11,1	143
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тефтели "Белил "	70	14,0	6,7	8,6	206
233	Икра морковная	130	2,2	6,6	12,9	118
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
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.		640	25,5	22,4	69,9	626
Итого за обед, %			47,2	37,3	26,8	34,78
Полдник						
463	Капуста 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	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.		530	22,8	19,2	73,8	544
Итого за полдник, %			42,3	32,0	28,3	30,22
Итого за день, гр.			89,9	86,5	217,5	1 633
Итого за день, %			111,0	84,2	83,3	96,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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"	174	4,5	6,2	24,7	167
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,8	13,8	56,7	369
	Итого за завтрак, %		14,4	23,0	21,7	20,5
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	5,06
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,6	13,7	86
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
56	Пюре картофельное	130	3,0	3,6	20,6	122
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
	Итого за обед, гр.	673	28,9	25,3	81,4	630
	Итого за обед, %		63,4	42,2	31,2	35
Полдник						
189	Шницели	95	13,9	12,4	15,1	226
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	535	20,0	17,2	81,4	547
	Итого за полдник, %		37,1	28,8	31,2	30,39
	Итого за день, гр.		99,7	99,8	231,6	1 636
	Итого за день, %		110,6	99,7	88,7	90,87

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	153	5,8	6,0	28,2	183
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.	393	14,2	12,4	59,4	393
	Итого за завтрак, %		26,2	20,6	22,7	21,83
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						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	180	8,7	8,4	11,1	153
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр114	Суфле рыбное	70	7,8	3,7	4,6	112
115a	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	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	633	22,5	20,7	83,1	614
	Итого за обед, %		41,7	34,6	31,8	34,11
Полдник						
475	Булочка "Нежность"	70	6,9	8,8	39,5	264
272	Ряженка	200	6,0	8,0	13,2	127
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.	390	15,9	17,0	85,1	527
	Итого за полдник, %		29,5	28,3	32,8	29,28
	Итого за день, гр.		53,2	50,1	251,1	1 826
	Итого за день, %		98,5	83,6	96,2	90,34
	Среднее значение за неделю, гр.		99,1	97,8	233,0	1 637,5
	Итого за неделю, %		109,4	96,4	85,4	90,97

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	88,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	20,33
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						
66	*Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,6	7,6	106
г п	*Лавровый лист	0,5				
214	Рагу из птицы	180	15,6	21,1	23,8	342
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	640,5	23,5	30,5	73,4	639
	Итого за обед, %		43,6	50,8	28,1	38,8
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 100г	100	0,4		11,3	46
311	Булочка ванильная	60	5,3	6,5	35,1	211
	Итого за полдник, гр.	500	19,1	21,3	77,4	563
	Итого за полдник, %		35,3	35,6	29,6	31,28
	Итого за день, гр.		83,8	69,2	218,0	1 688
	Итого за день, %		99,2	118,3	83,8	92,11

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	4,6	5,06
Обед						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
г п	Смесь корней сушеных	1				
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
92	*Рагу из овощей	200	4,7	6,8	24,2	172
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.	681	23,4	16,9	86,5	614
	Итого за обед, %		43,4	28,1	33,1	34,11
Полдник						
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	80	11,1	11,0	11,3	188
255	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	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	500	17,7	15,7	90,5	556
	Итого за полдник, %		32,7	26,2	34,7	30,89
	Итого за день, гр.		87,7	46,9	248,7	1 638
	Итого за день, %		106,9	78,1	95,3	91

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
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
56	Пюре картофельное	130	3,0	3,6	20,6	122
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	630	25,9	24,1	83,2	535
	Итого за обед, %		47,9	40,1	31,9	35,28
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	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	460	24,4	14,5	61,6	545
	Итого за полдник, %		45,2	24,1	23,6	30,28
	Итого за день, гр.		61,8	53,4	218,4	1 842
	Итого за день, %		114,5	86,1	83,7	91,21

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	15,4	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	18,9	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	4,84
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гренками	180	6,2	3,1	20,4	129
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	150	3,3	3,6	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.	660	25,1	20,7	89,9	620
	Итого за обед, %		46,4	34,5	34,5	34,44
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
475	Булочка "Нежность"	50	4,9	6,4	28,2	189
г п	Мандарины	100	0,8		8,6	38
	Итого за полдник, гр.	600	20,7	17,8	78,9	553
	Итого за полдник, %		36,4	29,7	30,6	30,72
	Итого за день, гр.		80,2	89,6	228,3	1 827
	Итого за день, %		111,5	99,3	87,5	90,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
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, %		8,7	5,9	4,6	5,06
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,4	6,0	17,0	151
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	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	27,3	22,3	84,1	627
	Итого за обед, %		50,5	37,1	32,2	34,83
Полдник						
стр164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	390	13,2	17,3	83,5	548
	Итого за полдник, %		24,5	28,9	32,0	30,44
	Итого за день, гр.		57,2	55,3	237,1	1 647
	Итого за день, %		108,0	92,2	90,8	91,49
	Среднее значение за неделю, гр.		58,1	56,9	230,1	1 642,4
	Итого за неделю, %		107,8	94,8	88,2	91,24

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						
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						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	130	2,9	3,8	19,7	121
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	633	23,6	28,3	77,7	643
	Итого за обед, %		43,7	47,1	29,8	35,72
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
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.	460	24,1	28,2	50,4	546
	Итого за полдник, %		44,6	47,0	19,3	30,33
	Итого за день, гр.		59,4	75,5	193,3	1 638
	Итого за день, %		109,9	125,8	74,1	90,99

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	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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	404	12,3	10,3	60,9	372
	Итого за завтрак, %		22,7	17,2	23,3	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						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	41,8	218
461	Соус томатный	30	0,5	3,0	3,2	42
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	663	23,3	20,7	96,7	645
	Итого за обед, %		43,2	34,5	37,0	35,83
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	Плоды 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	30,61
	Итого за день, гр.		64,2	49,5	228,1	1 689
	Итого за день, %		118,9	82,5	87,4	92,19

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	170	1,5	1,5	12,3	65
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	420	9,4	11,7	67,9	359
	Итого за завтрак, %		17,4	19,4	22,2	19,94
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						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
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	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	623	26,1	25,6	85,0	650
	Итого за обед, %		48,4	42,7	32,6	36,11
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	Мандарины	100	0,8		8,6	38
г п	*Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	520	22,9	21,5	55,4	535
	Итого за полдник, %		42,3	35,8	21,2	29,72
	Итого за день, гр.		62,6	64,4	207,5	1 634
	Итого за день, %		116,0	107,3	79,5	90,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ рецеп.	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	4,8	5,06
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	180	2,1	3,2	11,1	78
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр 67	Картофельное пюре розовое	130	2,8	3,3	20,6	119
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
8	Рыба соленая	50	5,5	4,3	5,8	73
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	653	29,2	29,4	71,7	632
	Итого за обед, %		54,2	49,1	27,5	35,11
Полдник						
158	Жаркое по - домашнему	200	20,7	20,6	24,4	360
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	500	23,0	20,8	64,6	524
	Итого за полдник, %		42,3	34,7	24,7	29,11
	Итого за день, гр.		62,5	66,8	206,9	1 614
	Итого за день, %		115,8	111,3	79,3	89,66

Неделя: четвертая

День: пятница

№ рецеп.	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	21,6	21,1	21,06
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 л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Тефтели рыбные	70	9,1	2,9	9,7	134
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
224	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
233	Икра морковная	50	0,8	2,5	5,0	45
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	673	29,9	17,9	91,9	626
	Итого за обед, %		38,8	29,8	35,2	34,78
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
275	Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г л	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.		49,1	41,0	272,2	1 685
	Итого за день, %		91,0	68,3	104,3	92,48
	Среднее значение за неделю, гр.		59,8	59,4	221,6	1 642
	Итого за неделю, %		110,3	99,0	84,9	91,22
	Итого за весь период, гр.		1 171,4	1 140,3	4 536,0	32 828
	Итого за весь период, %		108,5	95,0	86,9	91,19
	Среднее значение за период, гр.		58,6	57,0	226,9	1 641

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

