



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с клецками	150	2,1	2,3	11,4	72
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
стр 86	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	76
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г л	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		545	22,2	18,7	67,0	486
Итого за обед, %			53,0	39,9	33,0	35,43
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
Итого за полдник, гр.		375	20,0	12,0	44,9	432
Итого за полдник, %			47,5	25,5	22,1	30,86
Итого за день, гр.			52,8	45,8	154,9	1 271
Итого за день, %			125,7	97,4	76,3	90,8

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
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	6,1	8,1	49,8	286
Итого за завтрак, %			14,6	17,3	24,5	29,43
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	30	1,0	0,1	2,3	13
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г л	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		560	19,4	18,0	84,0	482
Итого за обед, %			46,3	38,4	31,5	34,43
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
158	Жаркое по - домашнему	150	17,0	16,2	17,5	279
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		415	19,1	16,4	55,5	428
Итого за полдник, %			45,4	34,8	27,3	30,57
Итого за день, гр.			48,3	46,4	175,0	1 269
Итого за день, %			114,9	98,6	86,2	90,65



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с пшениной крупой 170 г	170	5,0	5,4	16,3	130
397	Какао с молоком	150	3,1	3,3	12,4	91
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
Итого за завтрак, гр.		350	12,2	11,6	38,6	302
Итого за завтрак, %			29,1	24,8	19,0	21,87
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
145	Суп харчо	165	5,7	7,4	9,8	126
163	Котлета "Здоровье"	50	8,7	8,9	6,7	142
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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.		498	18,9	21,5	69,4	526
Итого за обед, %			44,9	45,8	34,2	37,57
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
стр114	Суфле рыбное	60	11,2	7,3	5,6	132
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
Итого за полдник, гр.		445	16,7	10,8	63,8	404
Итого за полдник, %			39,8	22,6	31,4	28,86
Итого за день, гр.			51,4	47,6	177,5	1 304
Итого за день, %			122,4	101,3	87,4	93,15

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
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		353	6,1	8,1	49,8	286
Итого за завтрак, %			14,6	17,3	24,5	20,43
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		503	19,5	18,8	67,5	503
Итого за обед, %			46,4	39,9	33,2	35,93
<b>Полдник</b>						
г п	Мандарины	95	0,8		8,2	36
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		385	20,6	12,4	44,2	435
Итого за полдник, %			49,2	26,3	21,8	31,07
Итого за день, гр.			49,2	42,6	168,4	1 294
Итого за день, %			117,2	90,7	82,9	92,42

## 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
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		353	5,3	10,0	46,2	285
Итого за завтрак, %			12,7	21,2	22,8	20,36
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,6	4,7	12,7	109
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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
125	Рожки отварные с овощами 110г.	110	3,3	5,3	22,7	147
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		503	17,7	19,6	70,5	514
Итого за обед, %			42,0	41,7	34,7	36,71
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
463	Капуста тушеная 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
Итого за полдник, гр.		415	17,2	14,4	58,6	419
Итого за полдник, %			41,0	30,6	28,9	29,93
Итого за день, гр.			43,8	47,8	180,8	1 291
Итого за день, %			104,3	101,7	89,1	92,22

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
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.		573	18,7	14,3	72,8	506
Итого за обед, %			44,5	30,4	35,9	36,14
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
стр164	Сочни с творогом	50	5,7	9,6	24,3	212
272	Кефир	150	4,2	4,8	9,9	103
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		315	11,8	14,5	54,3	400
Итого за полдник, %			28,1	31,0	26,8	28,57
Итого за день, гр.			40,7	37,9	190,7	1 267
Итого за день, %			96,9	80,6	94,0	90,48
Среднее значение за неделю, гр.			45,4	45,0	176,8	1 287,5
Итого за неделю, %			108,1	95,7	87,1	91,96

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	50	7,5	9,0	4,8	129
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
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.	530	16,9	19,3	68,6	494
	Итого за обед, %		40,3	41,0	33,8	35,29
<b>Полдник</b>						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	6,5	19,6	151
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	445	8,3	7,5	70,8	408
	Итого за полдник, %		19,7	16,0	34,9	29,14
	Итого за день, гр.		34,6	41,2	189,8	1 263
	Итого за день, %		82,3	87,7	93,5	90,21

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
<b>Завтрак</b>						
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	23,5	20,64
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
157	Ежики мясные	70	7,7	9,1	10,8	154
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
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.	510	17,0	16,6	74,7	500
	Итого за обед, %		40,4	35,3	36,8	35,71
<b>Полдник</b>						
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г.п.	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	375	20,5	12,0	42,2	427
	Итого за полдник, %		48,8	25,5	20,8	30,5
	Итого за день, гр.		50,8	40,0	170,5	1 288
	Итого за день, %		120,4	85,2	84,0	92

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		360	7,4	8,9	43,0	270
Итого за завтрак, %			17,5	18,9	21,2	19,29
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	150	5,2	2,6	17,1	108
стр 164	Тефтели "Белип"	50	9,7	4,5	6,3	142
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за обед, гр.		530	20,2	13,0	73,6	514
Итого за обед, %			48,0	27,7	36,2	36,71
<b>Полдник</b>						
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
275	^Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
Итого за полдник, гр.		405	15,4	11,4	64,7	420
Итого за полдник, %			36,7	24,2	31,9	30
Итого за день, гр.			45,9	36,6	188,1	1 275
Итого за день, %			109,3	77,8	92,7	91,08

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,7	14,5	77
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
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.		530	17,5	20,5	63,5	489
Итого за обед, %			41,7	43,6	31,3	34,93
<b>Полдник</b>						
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
Итого за полдник, гр.		385	19,5	24,3	33,5	426
Итого за полдник, %			48,4	51,7	16,5	30,43
Итого за день, гр.			46,5	59,4	147,2	1 274
Итого за день, %			110,8	126,3	72,5	91,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
44	Суп из овощей	150	4,1	6,5	8,2	106
96	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
13	Огурец соленный	30	0,8		0,4	6
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		540	20,1	17,2	67,2	491
Итого за обед, %			47,9	36,5	33,1	35,07
<b>Полдник</b>						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
311	Булочка ванильная	60	5,3	6,5	35,1	211
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		325	8,7	6,6	84,0	411
Итого за полдник, %			20,6	14,1	41,4	29,36
Итого за день, гр.			41,5	36,2	203,9	1267
Итого за день, %			98,8	77,0	100,4	90,5
Среднее значение за неделю, гр.			43,8	42,7	179,9	1273,5
Итого за неделю, %			104,3	90,8	88,6	90,96

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
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		353	5,3	10,9	46,2	285
Итого за завтрак, %			12,7	21,2	22,8	20,36
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	150	4,1	2,8	14,3	95
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		533	19,0	16,8	73,8	498
Итого за обед, %			45,2	35,7	36,3	35,57
<b>Полдник</b>						
77	Омлет натуральный	130	10,5	12,6	4,2	173
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		445	15,1	15,4	49,5	425
Итого за полдник, %			35,9	32,8	24,4	30,36
Итого за день, гр.			42,3	45,5	176,2	1282
Итого за день, %			100,8	96,8	88,8	91,54



## 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
<b>Завтрак</b>						
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	11,5	36,2	291
Итого за завтрак, %			28,3	24,5	17,8	20,79
<b>Второй завтрак</b>						
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
178	Оладьи из пшена по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	110	4,0	4,0	28,2	157
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.		483	29,3	17,9	71,4	512
Итого за обед, %			48,4	38,0	35,2	36,57
<b>Полдник</b>						
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	Налиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
89	Фрукты 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.		415	13,3	9,2	75,8	421
Итого за полдник, %			31,7	19,5	37,3	30,07
Итого за день, гр.			49,1	42,4	189,1	1 297
Итого за день, %			117,0	90,1	93,1	92,64

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
189	Шницели	75	7,2	6,4	7,8	116
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
стр 86	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	76
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.		543	22,1	29,6	67,2	515
Итого за обед, %			52,6	43,8	33,1	36,79
<b>Полдник</b>						
79	Залежанка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
Итого за полдник, гр.		375	19,2	12,3	41,2	415
Итого за полдник, %			45,8	26,2	20,3	29,64
Итого за день, гр.			59,8	47,3	158,8	1 290
Итого за день, %			120,8	100,7	78,2	92,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
108	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Булочки с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	5,8	7,0	51,7	282
	Итого за завтрак, %		13,9	16,0	25,4	20,14
<b>Второй завтрак</b>						
172	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
38	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
119	Чеснок	3	0,2		0,6	3
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
303	Картофель тушеный в соусе	120	2,3	3,4	20,4	117
75	Гренки из пшеничного хлеба	4	0,4	0,0	2,3	10
380	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
119	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	507	16,9	19,0	66,8	492
	Итого за обед, %		40,2	40,4	32,9	35,14
<b>Полдник</b>						
181	Зразы рубленые с белокочанной капустой	50	6,9	6,9	7,0	117
219	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,9	34,5	200
380	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
119	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
119	Мандарины	95	0,8		8,2	36
	Итого за полдник, гр.	415	15,4	11,9	71,7	443
	Итого за полдник, %		36,6	25,3	35,3	31,64
	Итого за день, гр.		41,7	41,8	195,8	1287
	Итого за день, %		99,3	88,9	96,5	51,9

Неделя: четвертая

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная вязкая	133	4,9	4,8	27,2	165
102	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	Булочка 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
<b>Второй завтрак</b>						
172	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
<b>Обед</b>						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,6	4,7	12,7	109
119	Чеснок	3	0,2		0,6	3
164	Тфтели "Белил"	50	9,7	4,5	6,3	142
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
119	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	543	20,7	13,9	69,7	504
	Итого за обед, %		49,2	29,5	34,3	36
<b>Полдник</b>						
127	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,8	2,7	51,7	233
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
119	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	395	7,2	2,8	100,6	433
	Итого за полдник, %		17,1	8,0	49,6	30,93
	Итого за день, гр.		40,8	28,3	225,8	1305
	Итого за день, %		96,7	60,2	111,2	93,22
	Среднее значение за неделю, гр.		44,9	41,0	189,1	1292,1
	Итого за неделю, %		106,9	87,3	93,2	92,29
	Итого за весь период, гр.		899,0	856,8	3628,9	25638
	Итого за весь период, %		107,0	91,1	89,4	91,58
	Среднее значение за период, гр.		45,0	42,8	183,4	1282

Составил

Ведущий технолог АХГ МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер

10 декабря 2023 г.

Согласованы

начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова

10 декабря 2023 г.

Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью  
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

П. Шевело

