

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

"29" сентября 2023 г.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 28

Козорезова О.В.

"26" сентября 2023 г.



Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 28
4 квартал 2023 г.
Возраст 1,5 - 3 года (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	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	*Рассольник 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
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	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.	520	18,0	20,3	64,8	484
	Итого за обед, %		43,0	43,3	31,9	38,29
Полдник						
265	Макароны 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	Плоды 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, %		24,8	21,3	33,8	30,64
	Итого за день, гр.		36,9	44,1	186,8	1 287
	Итого за день, %		87,8	93,7	92,0	91,95

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 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
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	3,6	4,93
Обед						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
174	Тфтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
233	Икра морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
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.	550	18,0	13,7	74,3	508
	Итого за обед, %		43,0	29,1	36,6	36,29
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	Плоды 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, %		39,7	22,6	31,9	29,14
	Итого за день, гр.		49,9	40,2	182,5	1 275
	Итого за день, %		118,8	85,6	89,9	91,1

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
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
451	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	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
Итого за полдник, гр.		385	20,5	12,4	43,7	432
Итого за полдник, %			48,8	26,3	21,5	30,86
Итого за день, гр.			48,2	42,9	165,0	1 279
Итого за день, %			114,7	91,2	81,3	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
122	Чай с сахаром	190	0,1		17,7	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
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
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.		530	17,1	17,7	68,5	486
Итого за обед, %			40,8	37,5	33,8	34,71
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	15,2	424
Итого за полдник, %			32,8	19,9	37,0	30,29
Итого за день, гр.			40,7	42,5	194,5	1 270
Итого за день, %			96,8	90,3	95,8	90,72

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	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	110	2,9	5,2	16,7	122
233	Икра морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
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.	540	20,9	16,9	68,2	488
	Итого за обед, %		49,7	35,9	33,6	34,86
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
89	Плоды 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.		45,6	36,4	198,1	1 277
	Итого за день, %		108,6	77,5	97,6	91,25
	Среднее значение за неделю, гр.		44,2	41,2	185,4	1 277,9
	Итого за неделю, %		105,3	87,7	91,3	91,28

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
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
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.	563	19,6	18,4	65,6	493
	Итого за обед, %		46,7	39,1	32,2	35,21
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	Плоды 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	15,9	53,1	438
	Итого за полдник, %		31,9	33,8	26,1	31,29
	Итого за день, гр.		43,8	49,3	161,6	1 273
	Итого за день, %		103,8	105,0	79,8	90,96

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	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, %		21,8	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	66,7	491
	Итого за обед, %		44,0	41,2	32,4	35,07
Полдник						
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
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	46,0	435
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	22,1	31,07
	Итого за день, гр.		51,0	43,5	167,7	1 290
	Итого за день, %		121,4	92,5	82,6	92,16

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	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
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 "Белил"	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	Калуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	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
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	445	18,2	14,4	60,9	432
	Итого за полдник, %		43,4	30,7	30,0	30,86
	Итого за день, гр.		46,7	44,0	176,6	1 290
	Итого за день, %		111,2	93,6	86,5	92,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

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						
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	20,87
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	50	9,7	9,5	9,9	162
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
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.		415	15,1	13,8	65,6	434
Итого за полдник, %			36,0	28,9	32,3	31
Итого за день, гр.			44,5	49,6	182,6	1 291
Итого за день, %			105,9	105,8	90,0	92,21

Неделя: вторая

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						
141	Суп молочный с пшеничной 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	10,5	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	15,9	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	180	5,4	7,2	11,4	112
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.		345	13,5	13,4	71,5	435
Итого за полдник, %			32,1	28,6	35,2	31,07
Итого за день, гр.			42,1	39,1	195,1	1 264
Итого за день, %			100,3	83,2	96,1	90,25
Среднее значение за неделю, гр.			45,6	45,1	176,5	1 281,5
Итого за неделю, %			108,5	95,9	87,0	91,54

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	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
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
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.	540,5	16,8	22,1	64,2	503
	Итого за обед, %		40,0	47,0	31,6	35,93
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	Плоды 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.		40,6	53,1	164,8	1 300
	Итого за день, %		96,7	112,9	81,2	92,89

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	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	3,6	4,93
Обед						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	110
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
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.	540	18,1	13,2	70,5	489
	Итого за обед, %		43,1	28,0	34,7	34,93
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	Плоды 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.		43,7	36,2	203,5	1 291
	Итого за день, %		104,0	77,0	100,2	92,23

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Бутерброды 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
13	Огурец соленый	20	0,6		0,3	4
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.		520	20,4	18,5	68,3	508
Итого за обед, %			48,5	39,3	33,7	36,29
Полдник						
79	Запеканка 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 - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		375	19,2	12,3	41,8	419
Итого за полдник, %			45,8	26,2	20,8	29,93
Итого за день, гр.			48,7	42,3	166,6	1282
Итого за день, %			115,9	89,9	82,1	91,54

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	170	1,5	1,5	12,3	65
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		360	7,7	11,8	36,9	275
Итого за завтрак, %			18,4	25,1	18,2	19,64
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						
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	30	0,6	0,5	2,4	16
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
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.		570	18,9	17,1	74,5	505
Итого за обед, %			45,0	36,3	36,7	36,07
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	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
Итого за полдник, гр.		425	17,2	13,9	63,5	442
Итого за полдник, %			41,0	29,6	31,3	31,57
Итого за день, гр.			47,2	47,2	182,1	1291
Итого за день, %			112,3	100,5	89,7	92,2

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	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
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
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.	520	20,0	16,3	73,2	503
	Итого за обед, %		47,5	34,6	36,0	35,93
Полдник						
стр 164	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.		42,7	42,1	190,7	1 292
	Итого за день, %		101,7	89,6	93,9	92,29
	Среднее значение за неделю, гр.		44,6	44,2	181,5	1 291,2
	Итого за неделю, %		106,1	94,0	89,4	92,23

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"	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	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	503	16,9	21,5	62,1	496
	Итого за обед, %		40,1	45,7	30,6	35,43
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.		45,7	60,9	149,9	1 290
	Итого за день, %		108,8	129,5	73,8	92,15

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	22,8	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	110	2,8	3,9	30,7	161
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
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 ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	543	17,6	15,9	75,2	499
	Итого за обед, %		42,0	33,9	37,0	35,64
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	23,8	31,86
	Итого за день, гр.		50,4	40,3	175,9	1 309
	Итого за день, %		119,9	85,8	85,6	93,53

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	68,1	505
	Итого за обед, %		45,9	41,8	33,5	36,07
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13
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	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	455	18,4	16,7	46,5	440
	Итого за полдник, %		43,9	35,8	22,9	31,43
	Итого за день, гр.		48,7	50,1	165,0	1 292
	Итого за день, %		116,0	106,6	81,3	92,31

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	133	3,4	4,7	22,0	139
123	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	Кафе	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						
108	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
118	Чеснок	3	0,2		0,6	3
110	Суфле из отварной курицы	60	11,5	14,2	3,6	187
227	Соус Белый	20	0,2	1,5	1,5	20
227	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
118	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, %			43,6	45,6	30,6	35,71
Полдник						
108	Жаркое по - домашнему	150	17,0	16,2	17,5	279
88	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
118	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	25,5	30,64
Итого за день, гр.			45,8	51,1	169,1	1 288
Итого за день, %			109,0	108,8	83,3	91,87

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						
108	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
123	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	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						
108	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
118	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Гардели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
118a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
220	Морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
118	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		543	17,4	13,8	75,9	511
Итого за обед, %			41,4	29,3	37,4	36,5
Полдник						
220	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
275	Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
88	Плоды 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.			37,5	30,4	211,0	1 282
Итого за день, %			89,3	64,6	103,9	91,57
Среднее значение за неделю, гр.			45,6	46,6	174,2	1 292,3
Итого за неделю, %			108,6	99,1	85,8	92,31
Итого за весь период, гр.			900,0	885,0	3 588,0	25 715
Итого за весь период, %			107,1	94,2	88,4	91,84
Среднее значение за период, гр.			45,0	44,3	179,4	1 286

Составил

Высший технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер

"15" сентября 2023 г.

Составлены


Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова

"15" сентября 2023 г.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

 Т. П. Шевело

