

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

24 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 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
68	"Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,8	7,4	16,7	153
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
229	"Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,7	0,1	3,9	22
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.	670	24,2	26,4	81,7	637
	Итого за обед, %		44,8	44,0	31,3	35,39
<b>Полдник</b>						
265	Макаронны 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	13,6	13,6	84,1	558
	Итого за полдник, %		26,1	22,7	32,2	30,83
	Итого за день, гр.		48,0	56,6	236,3	1 649
	Итого за день, %		88,8	94,3	90,5	91,61

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
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
397	Какао с молоком	180	3,7	4,0	14,9	109
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	410	15,6	14,5	45,9	371
	Итого за завтрак, %		29,0	24,2	17,6	20,61
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
56	Пюре картофельное	140	3,2	3,9	22,1	131
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
233	Икра морковная	50	0,8	2,5	5,0	45
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.	720	24,0	18,9	83,5	659
	Итого за обед, %		44,5	31,5	35,8	36,61
<b>Полдник</b>						
463	Калупа 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	15,3	79,3	555
	Итого за полдник, %		38,2	25,5	30,4	30,83
	Итого за день, гр.		63,4	64,3	227,9	1 674
	Итого за день, %		117,4	90,6	87,3	93,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

№ п/п	Прем пищи, наименование блюда	Порции			Итого за завтрак, %	Итого за обед, %	Итого за полдник, %	Итого за день, гр.	Итого за день, %	
		Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>										
1		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Итого за завтрак, %	Итого за обед, %	Итого за полдник, %	Итого за день, гр.	Итого за день, %
2			Б	Ж	У					
102	Каша "Дружба"	174	4,5	6,2	24,7	135	3,8	4,3	8,8	92
103	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	135	3,8	4,3	8,8	92
104	"Бурбурд" с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	135	3,8	4,3	8,8	92
<b>Обед</b>										
150	Ци из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	135	3,8	4,3	8,8	92
151	Бедстрогонов	75	15,6	15,0	2,8	135	3,8	4,3	8,8	92
152	Фомки отварные с овощами	150	4,6	6,9	31,5	135	3,8	4,3	8,8	92
153	Комлот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	135	3,8	4,3	8,8	92
154	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	135	3,8	4,3	8,8	92
155	Апельсинный 100г	100	0,9		8,4	135	3,8	4,3	8,8	92
<b>Полдник</b>										
179	Занежка творожная	150	2,1	14,2	16,0	135	3,8	4,3	8,8	92
180	Комлот из плодов или ягод сушеных - груша	200	0,3		22,4	135	3,8	4,3	8,8	92
181	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	135	3,8	4,3	8,8	92
182	Итого за полдник, гр.	480	46,3	24,1	23,7	135	3,8	4,3	8,8	92
183	Итого за полдник, %				18,0	135	3,8	4,3	8,8	92
<b>Ужин</b>										
280	Комлот из плодов или ягод сушеных - груша	200	0,3		22,4	135	3,8	4,3	8,8	92
281	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	135	3,8	4,3	8,8	92
282	Итого за ужин, гр.	230	2,6	0,3	27,3	135	3,8	4,3	8,8	92
283	Итого за ужин, %				20,2	135	3,8	4,3	8,8	92
<b>Второй завтрак</b>										
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	135	3,8	4,3	8,8	92
<b>Итого за второй завтрак, гр.</b>										
<b>Итого за второй завтрак, %</b>										
<b>Итого за завтрак, %</b>										
<b>Итого за обед, %</b>										
<b>Итого за полдник, %</b>										
<b>Итого за ужин, %</b>										
<b>Итого за день, гр.</b>										
<b>Итого за день, %</b>										
<b>Итого за обед, гр.</b>										
<b>Итого за обед, %</b>										
<b>Итого за полдник, гр.</b>										
<b>Итого за полдник, %</b>										
<b>Итого за ужин, гр.</b>										
<b>Итого за ужин, %</b>										
<b>Итого за день, гр.</b>										
<b>Итого за день, %</b>										



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

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
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	13,4	11,9	56,5	374
	Итого за завтрак, %		24,8	19,8	21,7	20,78
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
86	Котлеты рыбные любительские	70	11,6	6,9	4,7	126
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир:картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
233	Икра морковная	50	0,8	2,5	5,0	45
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.	700	27,5	23,5	86,6	643
	Итого за обед, %		51,0	39,2	33,2	35,72
<b>Полдник</b>						
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	15,4	10,2	100,9	558
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,7	31
	Итого за день, гр.		60,1	50,0	252,9	1 669
	Итого за день, %		111,2	83,3	96,9	92,71
	Среднее значение за неделю, гр.		58,0	54,3	235,2	1 657,8
	Итого за неделю, %		107,5	90,5	90,1	92,1

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецеп.	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 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, %		16,8	25,6	16,6	20,06
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
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.	743	25,1	28,3	79,8	661
	Итого за обед, %		46,5	47,2	30,6	36,72
<b>Полдник</b>						
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	25,6	30,67
	Итого за день, гр.		54,9	65,5	207,3	1 664
	Итого за день, %		101,7	110,9	79,4	92,43

Примерное м

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша					
132	Чай с					
90	Бутер					
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир					
<b>Обед</b>						
128	Суп к					
г п	Чеснок					
158	Жарен					
283	Компл					
г п	Хлеб					
<b>Полдник</b>						
82	Суфл					
280	Компл					
г п	Хлеб					
89	Плод					
<b>Завтрак</b>						
109	Каша					
133	Чай с					
2	"Буте					
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир					
<b>Обед</b>						
145	Суп к					
г п	Чеснок					
стр 164	Тедф					
233	Икра					
457	Соус					
283	Компл					
г п	Хлеб					
<b>Полдник</b>						
453	Капу					
229	"Горс					
280	Компл					
г п	Хлеб					
89	Плод					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Ц	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	31,4	19,1	49
132	Чай с сахаром	200	0,1	13,0	19,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, г.						
403		128	10,5	60,8	23,3	208,9
Итого за завтрак, %						
<b>Второй завтрак</b>						
272	Яичница	140	4,2	5,6	9,2	89
Итого за второй завтрак, г.						
140		4,2	5,6	9,2	89	4,94
Итого за второй завтрак, %						
<b>Обед</b>						
128	Суп крестьянский с крутой пшеном	200	5,5	6,3	9,8	116
Итого за обед, г.						
200		5,5	6,3	9,8	116	3
Итого за обед, %						
653		27,2	26,0	77,6	628	34,89
Итого за обед, %						
<b>Полдник</b>						
82	Супляк творожный	150	22,8	14,0	19,7	381
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черносмородиновый	180	0,2	19,4	7,4	74
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	46
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4	11,3	4,6	46
Итого за полдник, г.						
450		24,9	14,2	60,4	646	30,33
Итого за полдник, %						
<b>Ужин</b>						
158	Жаркое по-домашнему	200	17,7	19,1	23,9	332
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	23,1	8,0	80
97	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	20,2	7,6	97
Итого за ужин, г.						
653		27,2	26,0	77,6	628	34,89
Итого за ужин, %						
<b>Итого за день, %</b>						
Итого за день, г.						
1280		83,7	79,7	281,7	81,02	4,94

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Ц	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	13,2	15,5	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, г.						
403		78	10,6	64,9	37,2	208,7
Итого за завтрак, %						
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
Итого за второй завтрак, г.						
135		3,8	4,3	8,8	92	5,11
Итого за второй завтрак, %						
<b>Обед</b>						
145	Суп харчо	187	6,5	8,4	11,1	143
164	Тфтели "Белин"	70	14,0	6,7	8,6	206
233	Квас молочный	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	8,8	88
Итого за обед, г.						
640		25,5	22,4	69,9	626	34,78
Итого за обед, %						
<b>Полдник</b>						
453	Канула тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	"Ромашек" зеленый консервированный отварной для подфаршировки	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2	23,5	8,9	89
89	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
91	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5	22,4	9,1	68
Итого за полдник, г.						
680		24,5	19,3	77,7	66,6	31,44
Итого за полдник, %						
<b>Итого за день, г.</b>						
1141		84,4	84,8	281,7	81,02	4,94
Итого за день, %						



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
<b>Завтрак</b>						
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	20,6
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,8	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
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
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.		673	28,9	28,3	81,4	630
Итого за обед, %			53,4	42,2	31,2	38
<b>Полдник</b>						
189	Шницели	70	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.		510	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
<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	153	5,8	6,0	28,2	183
295	Чай с молоком	180	1,3	1,3	14,0	70
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		383	14,1	12,3	58,6	389
Итого за завтрак, %			26,1	20,5	22,4	21,61
<b>Второй завтрак</b>						
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		9,6	5,11
<b>Обед</b>						
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
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
233	Икра морковная	50	0,8	2,5	5,0	45
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.		663	22,9	22,4	83,2	631
Итого за обед, %			42,3	37,3	31,9	35,06
<b>Полдник</b>						
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	32,6	29,28
Итого за день, гр.			99,6	91,7	260,4	1 639
Итого за день, %			99,0	86,1	95,9	91,05
Среднее значение за неделю, гр.			59,8	58,2	223,7	1 646,5
Итого за неделю, %			110,7	97,0	85,7	91,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

№ п/п	Наименование блюда	День: вторник						
		1	2	3	4	5	6	7
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ц	К	
<b>Неделя: третья</b>								
<b>Завтрак</b>								
14	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	13,0	0,1	49
132	Чай с сахаром	50	3,2	7,6	20,0	15,7	0,1	49
88	Булочка с маслом	403	7,2	13,0	58,4	22,4	0,1	368
Итого за завтрак, г.р.								
Итого за завтрак, %								
<b>Второй завтрак</b>								
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	8,8	0,1	92
Итого за второй завтрак, г.р.								
Итого за второй завтрак, %								
<b>Обед</b>								
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,6	7,6	10,6	0,5	106
130	Сок фруктовый	180	15,6	21,1	23,8	34,2	0,5	130
214	Рагу из птицы	50	1,0	2,5	6,8	5,3	0,1	53
233	Ника свекольная	200	0,3	23,1	8,0	8,0	0,1	80
283	Компот из смеси сухофруктов	30	2,1	0,3	12,1	5,8	0,1	58
77	Полдник	150	12,1	14,8	4,8	20,0	0,5	130
130	Сок фруктовый	100	0,4	11,3	4,6	4,6	0,1	46
88	Хлеб пшеничный	60	5,3	6,5	35,1	21,1	0,1	46
311	Булочка ванильная	500	18,1	21,2	77,4	68,3	0,1	311
Итого за полдник, г.р.								
Итого за полдник, %								
<b>Итого за день, г.р.</b>								
<b>Итого за день, %</b>								
<b>Неделя: вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
192	Каша молочная пшеничная	164	6,4	5,8	30,4	19,2	0,1	136
108	Чай сладкий с лимоном	190	0,1	12,9	5,0	5,0	0,1	50
133	Булочка с сыром	404	13,6	10,8	59,7	37,8	0,1	136
Итого за завтрак, г.р.								
Итого за завтрак, %								
<b>Второй завтрак</b>								
91	Снежок	110	3,1	3,5	12,1	9,1	0,1	91
Итого за второй завтрак, г.р.								
Итого за второй завтрак, %								
<b>Обед</b>								
133	Саволяник	180	5,4	6,3	14,3	13,3	0,1	133
174	Тфтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	15,3	0,1	79
92	Рагу из овощей	200	4,7	6,8	24,2	17,2	0,1	79
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	40	2,8	0,4	16,1	7,7	0,1	77
814	Хлеб ржано-пшеничный	680	23,4	16,9	88,9	61,4	0,1	414
Итого за обед, г.р.								
Итого за обед, %								
<b>Полдник</b>								
188	Зразы рудные с белочанной капустой	80	11,1	11,0	11,3	18,8	0,1	188
179	Каша перловая рассыпчатая	180	0,2	19,9	7,5	7,5	0,1	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	10	0,8	0,1	5,0	2,3	0,1	23
89	Хлеб пшеничный	100	1,5	22,4	9,1	9,1	0,1	23
Итого за полдник, г.р.								
Итого за полдник, %								
<b>Итого за день, г.р.</b>								
<b>Итого за день, %</b>								





№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
108	Чай с молоком	180	1,3	14,0	14,0	70
109	Чай с сахаром	50	7,1	4,9	16,4	136
110	Булочка с сыром	294	13,6	12,1	66,6	377
Второй завтрак						
Итого за завтрак, г						
Итого за завтрак, %						
111	Снежок	110	3,1	3,5	12,1	91
Итого за второй завтрак, г						
Итого за второй завтрак, %						
112	Омлет с мясными фрикадельками	200	8,4	6,0	17,0	151
113	Омлет с мясными фрикадельками	80	13,3	8,6	5,3	151
114	Котлеты рыбные люблинские	80	13,3	8,6	5,3	151
115	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
116	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
117	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
118	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5	19,4	7,5	75
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
120	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,9	8,4	3,8	38
121	Апельсин 100г	390	13,2	17,2	63,6	648
Итого за полдник, г						
Итого за полдник, %						
122	Сочини с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
123	Сок фруктовый	180	0,5	21,2	8,3	83
124	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
125	Апельсин 100г	100	0,9	8,4	3,8	38
Итого за второй завтрак, г						
Итого за второй завтрак, %						
126	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
127	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
128	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
129	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
130	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
131	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
132	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
133	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
134	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
135	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
136	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
137	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
138	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
139	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
140	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
141	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
142	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
143	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
144	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
145	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
146	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
147	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
148	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
149	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
150	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
151	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
152	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
153	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
154	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
155	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
156	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
157	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
158	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
159	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
160	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
161	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
162	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
163	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
164	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
165	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
166	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
167	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
168	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
169	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
170	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
171	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
172	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
173	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
174	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
175	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
176	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
177	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
178	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
179	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
180	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
181	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
182	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
183	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
184	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
185	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
186	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
187	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
188	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
189	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
190	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
191	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
192	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
193	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
194	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
195	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
196	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
197	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
198	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
199	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22
200	Пюре картофельное	50	1,7	0,1	3,9	22

101	Каша "Дружба"	164	4,2	5,8	23,2	157
102	Чай с сахаром	190	0,1	12,7	4,8	48
103	Булочка с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
Итого за завтрак, г						
Итого за завтрак, %						
104	Ржанка	140	4,2	5,6	9,2	89
Итого за второй завтрак, г						
Итого за второй завтрак, %						
105	Омлет с мясными фрикадельками	180	6,0	9,0	15,4	163
106	Чеснок	3	0,2	0,6	0,8	3
107	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
108	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	130	2,9	3,8	19,7	121
109	Слоенный гарнир: картошка, савка	30	0,3	2,2	2,3	30
110	Соус белый	50	0,3	2,2	2,3	30
111	"Порошек зеленые консервированный отварной для подгарнировки"	50	0,3	2,2	2,3	30
112	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2	19,9	7,5	75
113	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
114	Хлеб ржано-пшеничный	673	23,8	26,8	80,6	641
Итого за обед, г						
Итого за обед, %						
115	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
116	Сок фруктовый	180	0,5	21,2	8,3	83
117	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
118	Пюре или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4	11,3	4,6	46
Итого за полдник, г						
Итого за полдник, %						
119	Итого за день, г	58,6	74,0	196,2	1 636	
120	Итого за день, %	110,3	123,4	78,2	90,91	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7



## 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>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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	70	11,6	6,9	4,7	126
224	Рис отварной	130	3,4	4,5	36,2	190
461	Соус томатный	30	0,5	3,0	3,2	42
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
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	22,2	20,9	97,3	645
Итого за обед, %			41,1	34,8	37,3	35,83
<b>Полдник</b>						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		450	24,8	14,2	61,7	551
Итого за полдник, %			46,0	23,7	23,7	30,61
Итого за день, гр.			63,1	49,7	228,7	1 659
Итого за день, %			116,6	82,8	87,6	92,17

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>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		430	9,5	11,8	58,6	363
Итого за завтрак, %			17,6	19,6	22,5	20,17
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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
<b>Полдник</b>						
463	Калуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	180	0,2		19,1	73
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	Печенье 134г 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.		570	24,6	21,6	59,0	557
Итого за полдник, %			45,6	36,0	22,6	30,94
Итого за день, гр.			64,5	64,6	211,9	1 660
Итого за день, %			119,4	107,6	81,2	92,25

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примечание: меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		3	4	5	6	
104	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	160
103	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	13,2	20,0	51
102	Бирючок с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
101	Бирючок	403	7,2	13,0	58,6	368
Завтрак				21,7	22,4	20,44
Итого за завтрак, г.						
Итого за завтрак, %						
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак, г.		110	3,1	3,5	12,1	91
Итого за второй завтрак, %		110	3,1	3,5	12,1	91
Обед						
Итого за обед, г.		653	29,2	29,4	71,7	632
Итого за обед, %		653	29,2	29,4	71,7	632
Полдник						
Итого за полдник, г.		480	20,8	17,1	70,4	543
Итого за полдник, %		480	20,8	17,1	70,4	543
Ужин						
Итого за ужин, г.		30	1,4	0,8	12,9	101
Итого за ужин, %		30	1,4	0,8	12,9	101
Итого за день, г.		1114	48,2	48,2	114,4	907
Итого за день, %		1114	48,2	48,2	114,4	907

Неделя: четверг

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		3	4	5	6	
105	Каша овсяная на "Геркулес" жидкая	187	5,9	7,6	25,3	187
104	Чай с сахаром	180	0,1	12,0	20,0	45
103	Бирючок с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
102	Итого за завтрак, г.	404	13,1	12,5	63,7	368
Итого за завтрак, %		404	13,1	12,5	63,7	368
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак, г.		200	0,6	23,6	23,6	92
Итого за второй завтрак, %		200	0,6	23,6	23,6	92
Обед						
Итого за обед, г.		683	21,2	18,1	94,7	640
Итого за обед, %		683	21,2	18,1	94,7	640
Полдник						
Итого за полдник, г.		370	14,1	10,1	101,5	567
Итого за полдник, %		370	14,1	10,1	101,5	567
Ужин						
Итого за ужин, г.		10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за ужин, %		10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за день, г.		1178,4	48,4	48,4	1178,4	917,3
Итого за день, %		1178,4	48,4	48,4	1178,4	917,3

Неделя: четверг

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		3	4	5	6	
101	Итого за завтрак, г.	180	5,1	5,7	7,7	101
Итого за завтрак, %		180	5,1	5,7	7,7	101
Обед						
Итого за обед, г.		180	11,8	10,0	45,0	330
Итого за обед, %		180	11,8	10,0	45,0	330
Полдник						
Итого за полдник, г.		80	0,1	29,1	12,3	91
Итого за полдник, %		80	0,1	29,1	12,3	91
Ужин						
Итого за ужин, г.		10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за ужин, %		10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за день, г.		450	16,9	38,9	31,5	1687
Итого за день, %		450	16,9	38,9	31,5	1687
Среднее значение за неделю, г.		90,0	40,8	273,8	1687	
Среднее значение за неделю, %		90,0	40,8	273,8	1687	
Итого за неделю, г.		109,7	87,4	86,1	91,73	
Итого за неделю, %		109,7	87,4	86,1	91,73	
Итого за весь период, г.		1178,4	1139,6	4878,9	33036	
Итого за весь период, %		1178,4	1139,6	4878,9	33036	
Среднее значение за период, г.		109,1	95,0	87,7	91,77	
Среднее значение за период, %		109,1	95,0	87,7	91,77	

Составитель: Е.Н. Ружникова

15 сентября 2023 г.

Проверил: Т.Е. Шеллер


15 сентября 2023 г.

Подписи и даты



Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью  
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

  
Т. П. Шевело

