

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

"27" декабря 2022 г.



Шевело Т.П.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 13
Истомина О.Л.

"27" декабря 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 13
1 квартал 2023 г.
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)**

Неделя: первая

День: понедельник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | 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 | | | | | |
| 108 | Суп - лапша домашняя | 150 | 1,7 | 2,6 | 9,2 | 65 |
| 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 | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,5 | 26 |
| 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. | 510 | 16,7 | 21,9 | 59,5 | 490 |
| | Итого за обед, % | | 39,7 | 46,7 | 29,3 | 35 |
| | Полдник | | | | | |
| 265 | Макаронны с сыром | 130 | 7,2 | 7,6 | 29,8 | 210 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| г п | Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 10,8 | 84 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 410 | 9,7 | 8,4 | 73,9 | 428 |
| | Итого за полдник, % | | 23,2 | 17,8 | 36,4 | 30,57 |
| | Итого за день, гр. | | 34,7 | 43,6 | 186,5 | 1 273 |
| | Итого за день, % | | 82,5 | 92,9 | 91,9 | 90,96 |

Неделя: первая

День: вторник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | 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 | 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 | | | | | |
| 96 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 150 | 4,1 | 5,3 | 7,0 | 90 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,9 | 2,9 | 4,1 | 104 |
| 537 | Соус белый | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 |
| 58 | Рис отварной с овощами | 120 | 2,9 | 5,4 | 29,3 | 171 |
| 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. | 550 | 16,8 | 15,2 | 69,5 | 492 |
| | Итого за обед, % | | 40,0 | 32,4 | 34,2 | 35,14 |
| | Полдник | | | | | |
| г п | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| стр111 | Голубцы ленивые | 130 | 11,4 | 9,8 | 12,2 | 180 |
| 289 | Напиток из шиповника | 180 | 0,4 | | 18,9 | 73 |
| 476 | Булочка "Нежность" | 40 | 3,9 | 4,1 | 22,6 | 142 |
| | Итого за полдник, гр. | 445 | 16,5 | 13,8 | 61,7 | 431 |
| | Итого за полдник, % | | 39,3 | 29,5 | 30,4 | 30,79 |
| | Итого за день, гр. | | 46,4 | 42,5 | 184,3 | 1 286 |
| | Итого за день, % | | 110,5 | 90,5 | 90,8 | 91,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | 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 | 170 | 1,5 | 1,5 | 12,3 | 65 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 |
| | Итого за завтрак, гр. | 380 | 8,3 | 12,4 | 38,5 | 289 |
| | Итого за завтрак, % | | 19,7 | 26,4 | 19,0 | 20,64 |
| 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 | | | | | | |
| 124 | Суп картофельный с мясом | 150 | 4,4 | 4,1 | 14,3 | 108 |
| 187 | Кнели из говядины | 60 | 10,6 | 8,4 | 3,7 | 133 |
| 457 | Соус молочный | 20 | 0,4 | 0,3 | 1,5 | 10 |
| 56 | Пюре картофельное | 110 | 2,5 | 3,1 | 17,4 | 103 |
| 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. | 520 | 20,5 | 16,3 | 66,3 | 479 |
| | Итого за обед, % | | 48,9 | 34,6 | 32,6 | 34,21 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| стр 164 | Сочни с творогом | 70 | 8,0 | 13,4 | 34,1 | 297 |
| 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 |
| | Итого за полдник, гр. | 325 | 9,3 | 13,5 | 67,4 | 431 |
| | Итого за полдник, % | | 22,1 | 28,7 | 33,2 | 30,79 |
| | Итого за день, гр. | | 41,0 | 45,5 | 179,0 | 1 270 |
| | Итого за день, % | | 97,7 | 96,9 | 88,2 | 90,69 |

Неделя: первая

День: четверг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | 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 | 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 | | | | | | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,5 | 83 |
| 157 | Бжжи мясные | 70 | 7,7 | 9,1 | 10,8 | 154 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,4 | 4,9 | 34,5 | 200 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив | 150 | 0,2 | | 17,1 | 66 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за обед, гр. | 490 | 19,2 | 18,8 | 73,9 | 526 |
| | Итого за обед, % | | 45,8 | 40,0 | 36,4 | 37,57 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| 156 | Сырники из творога и картофеля | 130 | 16,7 | 9,7 | 25,3 | 310 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | | 17,3 | 60 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 385 | 18,0 | 9,7 | 58,3 | 437 |
| | Итого за полдник, % | | 43,0 | 20,7 | 28,7 | 31,21 |
| | Итого за день, гр. | | 46,7 | 41,1 | 189,2 | 1 317 |
| | Итого за день, % | | 111,3 | 87,3 | 93,2 | 94,06 |

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 |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 108 | Каша молочная пшеничная | 143 | 5,6 | 5,1 | 26,6 | 168 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | | 12,0 | 45 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,9 | 6,9 | 81 |
| | Итого за завтрак, гр. | 353 | 9,9 | 8,0 | 48,5 | 294 |
| | Итого за завтрак, % | | 23,5 | 17,0 | 23,9 | 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 | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 6,5 | 4,3 | 14,2 | 118 |
| 75 | Гренки из пшеничного хлеба | 4 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 10 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,3 | 3,9 | 4,7 | 126 |
| 303 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 110 | 2,1 | 4,8 | 18,4 | 121 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| г п | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| | Итого за обед, гр. | 514 | 20,5 | 13,4 | 69,2 | 500 |
| | Итого за обед, % | | 48,7 | 28,5 | 34,1 | 35,71 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| 310 | Булочка "Розовая" | 80 | 7,2 | 7,8 | 45,2 | 269 |
| 130 | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| | Итого за полдник, гр. | 325 | 9,0 | 7,8 | 84,2 | 424 |
| | Итого за полдник, % | | 21,5 | 16,7 | 41,5 | 30,29 |
| | Итого за день, гр. | | 42,6 | 33,6 | 209,2 | 1 288 |
| | Итого за день, % | | 101,5 | 71,5 | 103,0 | 92,02 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 42,3 | 41,3 | 189,6 | 1 286,9 |
| | Итого за неделю, % | | 100,7 | 87,8 | 93,4 | 91,92 |

Неделя: вторая

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | 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 | 180 | 0,1 | | 12,0 | 45 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 58 |
| | Итого за завтрак, гр. | 363 | 5,9 | 10,7 | 45,3 | 290 |
| | Итого за завтрак, % | | 14,0 | 22,8 | 22,3 | 20,71 |
| 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 | | | | | | |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150 | 5,0 | 7,5 | 12,8 | 136 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки | 50 | 7,5 | 8,1 | 4,8 | 121 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 457 | Соус молочный | 30 | 0,6 | 0,5 | 2,4 | 16 |
| 494 | Сложный гарнир: картофель, свекла | 110 | 2,5 | 3,2 | 16,7 | 102 |
| 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. | 523 | 18,3 | 19,7 | 66,6 | 503 |
| | Итого за обед, % | | 43,6 | 41,9 | 32,8 | 35,93 |
| Полдник | | | | | | |
| 77 | Омлет натуральный | 130 | 10,5 | 12,8 | 4,2 | 173 |
| 311 | Булочка ванильная | 40 | 3,5 | 4,0 | 25,4 | 145 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| | Итого за полдник, гр. | 415 | 14,6 | 16,8 | 57,9 | 429 |
| | Итого за полдник, % | | 34,7 | 35,7 | 28,5 | 30,64 |
| | Итого за день, гр. | | 41,7 | 50,6 | 176,6 | 1 293 |
| | Итого за день, % | | 99,2 | 107,6 | 87,0 | 92,37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност 7 |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 141 | Суп молочный с пшенной крулой 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 | 21,57 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 272 | Реженка | 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 |
| 163 | Котлета "Здоровье" | 60 | 10,4 | 10,4 | 7,6 | 165 |
| 227 | Макаронные изделия отварные - рожки | 110 | 4,0 | 4,0 | 28,2 | 157 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | | 17,3 | 60 |
| г л | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 493 | 18,2 | 16,9 | 73,2 | 496 |
| | Итого за обед, % | | 43,4 | 36,0 | 36,1 | 35,43 |
| Полдник | | | | | | |
| г п | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| стр114 | Супле рыбное | 60 | 8,9 | 4,5 | 5,6 | 132 |
| 56 | Пюре картофельное | 130 | 3,0 | 3,6 | 20,6 | 122 |
| 289 | Напиток из шиповника | 150 | 0,3 | | 15,7 | 61 |
| г л | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 68 |
| | Итого за полдник, гр. | 465 | 15,4 | 8,4 | 64,8 | 419 |
| | Итого за полдник, % | | 36,6 | 17,8 | 31,9 | 29,93 |
| | Итого за день, гр. | | 49,1 | 41,3 | 183,9 | 1 287 |
| | Итого за день, % | | 116,9 | 87,9 | 90,6 | 91,92 |

Неделя: вторая

День: среда

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност 7 |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|---|
| | | | 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 | | | | | | |
| 43 | Свекольник | 150 | 4,5 | 5,3 | 11,9 | 111 |
| 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. | 500 | 19,3 | 18,8 | 66,8 | 500 |
| | Итого за обед, % | | 45,9 | 39,9 | 32,9 | 35,71 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| 149 | Лавашник с творогом и соусом | 130 | 9,4 | 5,9 | 27,6 | 222 |
| г п | Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 10,8 | 84 |
| 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. | 410 | 12,2 | 6,7 | 71,3 | 440 |
| | Итого за полдник, % | | 29,1 | 14,3 | 35,1 | 31,43 |
| | Итого за день, гр. | | 40,6 | 37,0 | 194,8 | 1 295 |
| | Итого за день, % | | 96,6 | 78,6 | 96,0 | 92,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценность |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 150 | 5,2 | 2,6 | 17,1 | 108 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| стр 164 | Тефтели "Белип" | 50 | 9,7 | 4,5 | 6,3 | 142 |
| 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 пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за обед, гр. | 493 | 19,8 | 12,8 | 73,4 | 510 |
| | Итого за обед, % | | 47,3 | 27,3 | 36,1 | 36,43 |
| Полдник | | | | | | |
| г п | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 38 |
| 463 | Капуста тушенная с мясным фаршем | 130 | 12,8 | 10,4 | 11,5 | 188 |
| 310 | Булочка "Розовая" | 40 | 3,6 | 2,1 | 24,2 | 124 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| | Итого за полдник, гр. | 415 | 17,4 | 12,4 | 61,3 | 415 |
| | Итого за полдник, % | | 41,5 | 26,4 | 30,2 | 29,84 |
| | Итого за день, гр. | 45,9 | 39,6 | 188,1 | 1 280 | |
| | Итого за день, % | | 109,3 | 84,3 | 92,6 | 91,44 |

Неделя: вторая

День: пятница

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценность |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|---------|-------------------------------------|
| | | | 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 | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| | Итого за второй завтрак, гр. | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| | Итого за второй завтрак, % | | 1,1 | | 8,7 | 4,93 |
| Обед | | | | | | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | 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 |
| 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. | 543 | 17,8 | 14,3 | 72,4 | 500 |
| | Итого за обед, % | | 42,5 | 30,4 | 35,7 | 35,71 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| стр 164 | 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 | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 305 | 12,1 | 14,5 | 60,5 | 424 |
| | Итого за полдник, % | | 28,8 | 30,8 | 29,8 | 30,29 |
| | Итого за день, гр. | 40,1 | 37,8 | 196,5 | 1 285 | |
| | Итого за день, % | | 95,6 | 80,4 | 96,8 | 91,78 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | 43,5 | 41,2 | 188,0 | 1 288,1 | |
| | Итого за неделю, % | | 103,5 | 87,8 | 92,6 | 92,01 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 109 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 133 | 4,5 | 5,8 | 19,3 | 143 |
| 132 | Чай с сахаром | 190 | 0,1 | | 12,7 | 48 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 |
| | Итого за завтрак, гр. | 353 | 6,5 | 11,1 | 43,5 | 289 |
| | Итого за завтрак, % | | 15,4 | 23,5 | 21,5 | 20,64 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 272 | 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 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели | 60 | 9,0 | 9,7 | 6,2 | 146 |
| 115a | 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 |
| г п | Лавровый лист | 0,5 | | | | |
| | Итого за обед, гр. | 510,5 | 17,4 | 19,9 | 67,6 | 498 |
| | Итого за обед, % | | 41,5 | 42,3 | 33,3 | 35,57 |
| Полдник | | | | | | |
| 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,7 | 7,8 | 23,5 | 182 |
| 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. | 475 | 9,2 | 8,8 | 74,7 | 439 |
| | Итого за полдник, % | | 21,9 | 18,8 | 36,8 | 31,36 |
| | Итого за день, гр. | | 36,1 | 43,2 | 192,7 | 1 297 |
| | Итого за день, % | | 85,9 | 91,8 | 94,9 | 92,68 |

Неделя: третья

День: вторник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 108 | Каша пшеничная молочная | 153 | 4,9 | 5,7 | 21,0 | 150 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 170 | 0,1 | | 11,5 | 44 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 |
| | Итого за завтрак, гр. | 353 | 6,8 | 11,0 | 43,9 | 292 |
| | Итого за завтрак, % | | 16,3 | 23,4 | 21,6 | 20,86 |
| 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 | | | | | | |
| 59 | Суп - пюре из разных овощей | 150 | 1,8 | 3,0 | 8,4 | 66 |
| 189 | Шницели | 75 | 7,2 | 6,4 | 7,8 | 116 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,4 | 4,9 | 34,5 | 200 |
| 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 |
| г п | Смесь корней сушеных | 1 | | | | |
| | Итого за обед, гр. | 506 | 17,0 | 14,6 | 78,9 | 498 |
| | Итого за обед, % | | 40,6 | 30,8 | 38,8 | 35,57 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| г п | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 385 | 20,5 | 12,4 | 44,0 | 434 |
| | Итого за полдник, % | | 48,8 | 26,3 | 21,7 | 31 |
| | Итого за день, гр. | | 47,7 | 42,2 | 174,0 | 1 292 |
| | Итого за день, % | | 113,5 | 89,9 | 85,7 | 92,32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

День: среда

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая я ценность |
|------------------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|
| | | | 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 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 1,5 | 1,5 | 12,3 | 85 |
| 2 | Бутерброды с джемом или повидлом 30г | 30 | 1,5 | 2,3 | 17,6 | 93 |
| Итого за завтрак, гр. | | 370 | 7,6 | 9,2 | 43,8 | 277 |
| Итого за завтрак, % | | | 18,2 | 19,5 | 21,6 | 19,79 |
| 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 | | | | | | |
| 109 | Суп - пюре из гороха с гренками | 150 | 5,2 | 2,6 | 17,1 | 108 |
| стр.164 | Тфтели "Белил" | 60 | 11,6 | 5,2 | 7,4 | 168 |
| 537 | Соус белый | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 |
| стр. 67 | Картофельное пюре розовое | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - курага | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| г.п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| Итого за обед, гр. | | 510 | 21,4 | 12,3 | 68,6 | 502 |
| Итого за обед, % | | | 50,8 | 26,1 | 33,9 | 35,86 |
| Полдник | | | | | | |
| стр.111 | Голубцы ленивые | 160 | 14,0 | 12,0 | 15,1 | 221 |
| 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 | 85 |
| Итого за полдник, гр. | | 415 | 16,3 | 12,1 | 65,6 | 433 |
| Итого за полдник, % | | | 38,8 | 25,7 | 32,3 | 30,93 |
| Итого за день, гр. | | | 48,2 | 36,9 | 184,9 | 1 284 |
| Итого за день, % | | | 114,8 | 78,5 | 91,1 | 91,68 |

Неделя: третья

День: четверг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая я ценность |
|------------------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 102 | Каша "Дружба" | 153 | 4,0 | 5,4 | 21,6 | 147 |
| 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. | | 363 | 5,9 | 10,7 | 45,3 | 290 |
| Итого за завтрак, % | | | 14,0 | 22,8 | 22,3 | 26,71 |
| 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 | | | | | | |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,8 | 1,7 | 14,5 | 77 |
| 194 | Пудинг из печени | 100 | 18,1 | 10,8 | 4,4 | 187 |
| 494 | Сложный гарнир: картофель, капуста | 110 | 2,9 | 5,2 | 16,7 | 122 |
| 115а | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,6 | 17 |
| 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. | | 550 | 24,8 | 19,0 | 62,6 | 502 |
| Итого за обед, % | | | 59,0 | 40,4 | 30,8 | 35,86 |
| Полдник | | | | | | |
| 262 | Макаронные изделия, запеченные с яйцом - рожки | 150 | 7,8 | 9,1 | 30,9 | 229 |
| 289 | Напиток из шиповника | 150 | 0,3 | | 15,7 | 61 |
| г.п | Печенье 134г 20г. | 20 | 1,5 | 2,4 | 4,7 | 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 |
| Итого за полдник, гр. | | 425 | 10,8 | 11,6 | 67,0 | 440 |
| Итого за полдник, % | | | 25,7 | 24,6 | 33,0 | 31,43 |
| Итого за день, гр. | | | 44,8 | 46,7 | 182,1 | 1 302 |
| Итого за день, % | | | 106,6 | 97,2 | 89,7 | 92,97 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | 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 | | | | | | |
| 99 | Борщ сибирский с фрикадельками | 150 | 7,3 | 7,0 | 9,2 | 127 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,9 | 2,9 | 4,1 | 104 |
| 303 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 110 | 2,1 | 4,8 | 18,4 | 121 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни | 150 | 0,2 | | 20,1 | 77 |
| г п | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,1 | 77 |
| | Итого за обед, гр. | 510 | 20,3 | 16,2 | 67,9 | 506 |
| | Итого за обед, % | | 48,4 | 32,2 | 33,5 | 36,14 |
| Полдник | | | | | | |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| 330 | Ватрушка с повидлом 50г. | 50 | 3,8 | 4,3 | 39,3 | 201 |
| 130 | Сок фруктовый | 180 | 0,5 | | 21,2 | 83 |
| г п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,9 | 45 |
| | Итого за полдник, гр. | 345 | 7,3 | 4,4 | 91,7 | 415 |
| | Итого за полдник, % | | 17,4 | 9,4 | 45,2 | 29,64 |
| | Итого за день, гр. | | 40,4 | 32,0 | 212,4 | 1 288 |
| | Итого за день, % | | 96,1 | 68,0 | 104,6 | 91,97 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 43,4 | 40,0 | 189,2 | 1 292,5 |
| | Итого за неделю, % | | 103,4 | 85,1 | 93,2 | 92,32 |

Неделя: четвертая

День: понедельник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | |
| 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 | 73,6 | 498 |
| | Итого за обед, % | | 45,2 | 35,7 | 36,3 | 35,57 |
| Полдник | | | | | | |
| 77 | Омлет натуральный | 150 | 12,1 | 14,8 | 4,8 | 200 |
| 275 | Кисель из повидла | 150 | 0,1 | | 24,3 | 103 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| г п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,4 | 19,9 | 90 |
| | Итого за полдник, гр. | 435 | 15,6 | 15,2 | 59,7 | 437 |
| | Итого за полдник, % | | 37,2 | 32,2 | 29,4 | 31,21 |
| | Итого за день, гр. | | 42,9 | 45,3 | 186,4 | 1 293 |
| | Итого за день, % | | 102,1 | 96,3 | 91,8 | 92,34 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

День: вторник

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност ь |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|---|
| | | | 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 | 3,5 | 4,93 |
| Обед | | | | | | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,5 | 83 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 178 | Оладьи из печени 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 | 20,3 | 17,9 | 71,4 | 512 |
| | Итого за обед, % | | 48,4 | 38,0 | 35,2 | 38,57 |
| Полдник | | | | | | |
| 174 | Тефтели рыбные | 50 | 6,8 | 2,1 | 9,0 | 105 |
| 58 | Рис отварной с овощами | 110 | 2,7 | 5,0 | 26,9 | 156 |
| 289 | Напиток 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 | 12,0 | 7,2 | 77,9 | 431 |
| | Итого за полдник, % | | 28,5 | 15,2 | 38,4 | 30,79 |
| | Итого за день, гр. | | 47,5 | 40,9 | 192,7 | 1 304 |
| | Итого за день, % | | 113,0 | 87,1 | 94,9 | 93,12 |

Неделя: четвертая

День: среда

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я ценност ь |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 109 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 133 | 4,5 | 5,8 | 19,3 | 143 |
| 132 | Чай с сахаром | 190 | 0,1 | | 12,7 | 48 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 |
| | Итого за завтрак, гр. | 353 | 6,5 | 11,1 | 43,5 | 289 |
| | Итого за завтрак, % | | 15,4 | 23,5 | 21,5 | 20,64 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 272 | 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 | | | | | | |
| 109 | Суп - пюре из гороха с гренками | 180 | 6,2 | 3,1 | 20,4 | 129 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 161 | Зразы рубленые с белокочанной капустой | 60 | 8,3 | 8,2 | 8,4 | 140 |
| 303 | Картофель тушеный в соусе | 120 | 2,3 | 3,4 | 20,4 | 117 |
| 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. | 533 | 18,9 | 14,9 | 75,0 | 496 |
| | Итого за обед, % | | 45,0 | 31,7 | 36,9 | 35,36 |
| 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 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 385 | 20,0 | 12,4 | 46,7 | 442 |
| | Итого за полдник, % | | 47,6 | 26,3 | 23,0 | 31,57 |
| | Итого за день, гр. | | 48,3 | 41,7 | 172,1 | 1 296 |
| | Итого за день, % | | 115,0 | 88,8 | 84,8 | 92,58 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная жидкая | 133 | 4,2 | 4,7 | 21,2 | 139 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 190 | 0,1 | | 12,9 | 50 |
| 2 | АБутерброды 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 | 15,0 | 25,4 | 20,14 |
| 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 | | | | | | |
| 59 | Суп - пюре из разных овощей | 150 | 1,8 | 3,0 | 8,4 | 66 |
| г.п. | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 189 | Шницели | 75 | 7,2 | 6,4 | 7,8 | 116 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,4 | 4,9 | 34,5 | 200 |
| 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. | 508 | 17,3 | 14,5 | 79,4 | 501 |
| | Итого за обед, % | | 41,2 | 30,8 | 39,1 | 35,79 |
| Полдник | | | | | | |
| 128 | Пудинг рисовый, манный, пшеничный - рисовый | 140 | 5,6 | 8,4 | 42,0 | 256 |
| 261 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,8 | 1,6 | 5,0 | 36 |
| г.п. | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - курага | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| г.п. | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| | Итого за полдник, гр. | 425 | 8,5 | 10,1 | 77,1 | 418 |
| | Итого за полдник, % | | 20,2 | 21,4 | 38,0 | 29,86 |
| | Итого за день, гр. | | 34,9 | 36,0 | 215,3 | 1 269 |
| | Итого за день, % | | 83,2 | 76,5 | 106,1 | 90,62 |

Неделя: четвертая День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая молочная вязкая | 133 | 4,9 | 4,8 | 27,2 | 165 |
| 132 | Чай с сахаром | 190 | 0,1 | | 12,7 | 48 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,9 | 9,9 | 81 |
| | Итого за завтрак, гр. | 353 | 9,2 | 7,7 | 49,9 | 294 |
| | Итого за завтрак, % | | 21,9 | 16,4 | 24,6 | 21 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 103 | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 150 | 4,6 | 4,7 | 12,7 | 109 |
| г.п. | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,9 | 2,9 | 4,1 | 104 |
| 260 | Соус молочный с морковью | 30 | 0,7 | 2,3 | 2,8 | 34 |
| 494 | Сложный гарнир: картофель, свекла | 120 | 2,7 | 3,7 | 18,3 | 113 |
| 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. | 553 | 19,2 | 13,9 | 71,9 | 500 |
| | Итого за обед, % | | 45,7 | 29,7 | 35,4 | 35,71 |
| Полдник | | | | | | |
| 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,8 | 6,5 | 19,6 | 151 |
| 138 | Пирожок печенный с капустой | 50 | 3,5 | 4,4 | 18,5 | 123 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| | Итого за полдник, гр. | 445 | 9,8 | 10,9 | 77,0 | 427 |
| | Итого за полдник, % | | 23,4 | 23,2 | 37,9 | 30,5 |
| | Итого за день, гр. | | 38,7 | 32,6 | 216,5 | 1 291 |
| | Итого за день, % | | 92,1 | 69,3 | 106,7 | 92,24 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 42,5 | 39,3 | 196,6 | 1 290,5 |
| | Итого за неделю, % | | 101,1 | 83,6 | 96,9 | 92,18 |
| | Итого за весь период, гр. | | 858,2 | 809,0 | 3 817 | 25 790 |
| | Итого за весь период, % | | 102,2 | 86,1 | 94,0 | 92,11 |
| | Среднее значение за период, гр. | | 42,9 | 40,5 | 190,9 | 1 290 |

Составил
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер
"16" 12 2022 г.

Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Румникова
"16" 12 2022 г.

Медицинская сестра (диетическая)

Н.В. Габец
"16" 12 2022 г.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью
шесть листов

Директор МКУ ЦОДОУ

Т. П. Шевело

