

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

июня 2023г.



Приложение № 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

верифицирую:

Заведующий МБДОУ д/с № 13

Истомина О.Л.

июня 2023 г.

**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 13
3 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
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	160
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	7,2	13,0	58,6	368
	Итого за завтрак, %		13,4	21,7	22,4	20,44
Второй завтрак						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,8	5,08
Обед						
68	*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,8	7,4	16,7	153
210	Курица в соусе с томатом	80	13,8	17,8	3,4	229
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,7	0,1	3,9	22
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	26,5	29,7	74,6	667
	Итого за обед, %		49,8	49,5	28,6	36,8
Полдник						
132	Омлет натуральный	150	16,8	22,4	3,4	282
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
310	Булочка "Розовая"	40	3,6	2,1	24,2	124
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	500	22,3	24,6	64,5	556
	Итого за полдник, %		41,3	41,0	24,7	30,89
	Итого за день, гр.		88,1	70,8	208,8	1 671
	Итого за день, %		100,4	118,0	80,4	92,92

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						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	5,6	31,4	191
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	60,8	376
	Итого за завтрак, %		23,7	17,6	23,3	20,89
Второй завтрак						
272	Раженья	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	200	2,7	2,5	15,2	91
174	Тефтели рыбные	80	8,2	3,8	10,0	134
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	165
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компст из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	730	18,1	14,2	106,2	601
	Итого за обед, %		33,5	23,7	38,4	33,39
Полдник						
463	Капустя тушеная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды 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.	520	22,6	22,6	66,3	663
	Итого за полдник, %		41,8	37,6	21,2	31,28
	Итого за день, гр.		87,7	82,9	226,8	1 628
	Итого за день, %		106,9	88,2	86,4	90,43

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"	184	4,8	6,6	26,1	176
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	47
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	414	7,3	10,5	67,6	378
	Итого за завтрак, %		13,4	17,4	24,9	21
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	8,11
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
158	Жаркое по - домашнему	200	17,7	19,1	23,9	332
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,6	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	600	26,1	24,6	77,8	620
	Итого за обед, %		48,3	40,9	29,9	34,44
Полдник						
340	Вареники "пенивые" с маслом	150	22,6	16,4	35,7	456
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	450	23,1	16,4	60,0	551
	Итого за полдник, %		42,8	27,3	23,0	30,61
	Итого за день, гр.		60,3	56,7	214,4	1643
	Итого за день, %		111,7	92,8	92,2	81,26

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						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	8,5	13,4	58,9	376
	Итого за завтрак, %		16,7	22,3	22,6	20,88
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,8	4,84
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	660	26,5	27,8	80,5	600
	Итого за обед, %		49,2	46,0	30,8	36,87
Полдник						
стр114	Суфле рыбное	70	13,1	8,3	6,2	151
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	540	21,6	16,4	87,6	597
	Итого за полдник, %		39,8	28,7	33,8	30,84
	Итого за день, гр.		60,7	62,0	236,0	1680
	Итого за день, %		112,8	103,3	90,4	83,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Неделя: первая День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	7,8	23,5	182
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	430	12,8	12,8	52,8	367
	Итого за завтрак, %		23,8	21,3	26,3	20,39
Второй завтрак						
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
	Итого за второй завтрак, гр.	200	0,6		23,6	92
	Итого за второй завтрак, %		1,1		9,0	6,11
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	6,3	8,5	112
166	Рыба запеченная в омлете	95	17,1	6,8	2,5	203
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	130	2,9	3,8	19,7	121
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	745	28,8	19,0	73,9	627
	Итого за обед, %		54,7	31,7	28,3	34,83
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
272	Кефир	200	5,6	6,4	12,2	133
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	20,4	16,6	89,6	599
	Итого за полдник, %		37,7	27,7	34,3	33,28
	Итого за день, гр.		63,4	48,4	240,0	1 686
	Итого за день, %		117,4	90,7	92,0	83,6
	Среднее значение за неделю, гр.		66,3	58,0	226,1	1 661,2
	Итого за неделю, %		111,8	96,6	86,3	92,29

Неделя: вторая 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						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,8	14,5	76
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	9,2	14,5	53,3	367
	Итого за завтрак, %		17,0	24,2	26,4	30,39
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
67	*Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,1	5,3	10,0	106
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	26,0	28,1	78,2	653
	Итого за обед, %		48,1	46,9	30,9	36,28
Полдник						
134	Омлет с кашей	160	12,7	16,6	18,4	269
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.п.	Пряник	50	2,4	1,4	21,5	168
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	490	15,6	18,0	72,0	562
	Итого за полдник, %		28,9	39,0	27,8	31,22
	Итого за день, гр.		94,8	86,0	212,3	1 676
	Итого за день, %		161,9	108,3	91,4	93,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Каша гречневая молочная	153	5,8	5,7	25,5	170
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,9	10,6	54,9	355
	Итого за завтрак, %		24,0	17,7	21,1	19,72
Второй завтрак						
272	Раженка	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	3,6	4,84
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
224	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
183	Котлета "Здоровье"	70	12,1	12,0	8,5	190
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
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.	640	23,2	22,1	93,8	641
	Итого за обед, %		42,8	36,8	35,9	35,81
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г.п.	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	480	24,4	15,3	52,3	554
	Итого за полдник, %		45,2	25,4	23,8	30,78
	Итого за день, гр.		64,7	53,8	220,3	1 638
	Итого за день, %		119,8	88,2	84,4	81,61

Неделя: вторая

День: среда

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	64,9	372
	Итого за завтрак, %		14,5	17,7	24,9	20,67
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
178	Оладьи из печени ло - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
227	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	24,2	23,4	89,9	648
	Итого за обед, %		44,8	38,0	34,4	38
Полдник						
159	Зразы "школьные"	95	11,3	13,1	12,6	212
48	Капуста тушеная	130	3,2	5,9	11,9	112
275	Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	515	16,8	19,2	61,0	561
	Итого за полдник, %		31,2	31,8	31,0	31,17
	Итого за день, гр.		92,6	87,5	244,6	1 672
	Итого за день, %		97,8	95,8	93,7	92,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Каша молочная пшеничная	153	6,0	5,5	28,5	180
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.	383	9,2	13,1	60,5	382
	Итого за завтрак, %		17,1	21,8	23,2	21,22
Второй завтрак						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,6	5,08
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	180	2,1	3,2	11,1	78
110	Суфле из отварной курицы	80	15,8	19,4	4,8	256
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	700	24,5	27,6	77,0	638
	Итого за обед, %		45,3	46,0	29,5	36,44
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	230	19,3	16,8	23,2	317
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
г п	Апельсины 100г	100	0,9		6,4	38
	Итого за полдник, гр.	570	23,7	17,2	72,4	626
	Итого за полдник, %		43,8	28,8	27,7	29,22
	Итого за день, гр.		66,4	61,4	222,0	1 638
	Итого за день, %		111,9	102,3	95,1	90,99

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,8	14,5	76
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	13,6	12,3	61,7	359
	Итого за завтрак, %		25,2	20,5	19,8	19,94
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,5	4,94
Обед						
126	Суп картофельный с фасолью	180	7,7	5,1	16,5	139
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
255	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	5,5	36,9	207
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	716	28,0	14,7	103,1	658
	Итого за обед, %		48,2	24,5	39,5	36,58
Полдник						
156	Сырники из творога и картофеля	150	19,3	11,1	29,1	358
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	480	21,9	12,8	77,6	647
	Итого за полдник, %		40,8	21,3	29,7	31,5
	Итого за день, гр.		66,8	45,4	241,7	1 673
	Итого за день, %		121,8	75,8	92,8	92,92
	Среднее значение за неделю, гр.		68,6	65,5	228,2	1 658,9
	Итого за неделю, %		110,4	94,2	87,4	92,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

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	164	4,2	5,8	27,1	171
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	6,8	9,7	69,3	376
	Итого за завтрак, %		12,6	16,1	26,6	20,89
Второй завтрак						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		6,7	6,9	4,8	6,06
Обед						
69	*Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,4	5,8	19,1	145
г п	*Лавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	70	10,5	12,7	6,8	182
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
стр 67	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	128
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	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	710,5	24,1	24,2	90,1	648
	Итого за обед, %		44,7	40,3	34,6	38
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
69	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	460	24,1	28,2	50,4	546
	Итого за полдник, %		44,6	47,0	19,3	30,33
	Итого за день, гр.		58,6	85,8	222,0	1461
	Итого за день, %		107,6	109,3	85,0	92,28

Неделя: третья

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						
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	153	4,9	6,1	20,1	151
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,2	13,8	53,1	357
	Итого за завтрак, %		14,2	22,9	20,3	19,83
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,6	4,94
Обед						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
стр 164	Тестели "Белип"	80	15,7	7,2	10,3	229
92	*Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	690	27,2	19,8	79,3	646
	Итого за обед, %		80,4	31,6	30,4	35,83
Полдник						
163	Котлета "Здоровье"	70	12,1	12,0	8,5	190
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	500	18,3	16,8	81,1	534
	Итого за полдник, %		33,9	28,0	31,1	28,67
	Итого за день, гр.		87,9	85,1	222,6	1623
	Итого за день, %		107,2	91,9	85,3	90,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная	153	4,2	5,1	18,9	134
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	12,7	11,5	50,8	347
	Итого за завтрак, %		23,5	19,2	18,4	19,28
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,3	3,4	5,11
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	200	6,9	3,4	22,6	143
155	Гуляш	85	15,5	15,5	3,0	212
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
	Итого за обед, гр.	665	28,8	23,4	84,4	543
	Итого за обед, %		52,8	39,0	32,3	35,72
Полдник						
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
224	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	520	19,7	19,9	80,7	543
	Итого за полдник, %		36,4	33,2	36,9	31,28
	Итого за день, гр.		84,7	88,1	224,8	1 646
	Итого за день, %		119,7	88,6	86,1	81,44

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						
115	Каша ячневая молочная	153	4,4	5,7	21,2	149
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,0	9,6	63,5	353
	Итого за завтрак, %		12,8	16,1	24,3	19,81
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	8,3	3,6	4,94
Обед						
117	Суп картофельный	200	2,5	3,2	21,2	119
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
227	Макаронные изделия отварные - рожки	140	5,0	5,0	35,9	200
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
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.	700	21,3	22,1	100,6	688
	Итого за обед, %		39,8	36,8	38,5	36,66
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	200	16,7	14,7	20,9	279
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды 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.	540	20,6	18,4	66,2	564
	Итого за полдник, %		37,9	30,6	25,0	30,78
	Итого за день, гр.		83,0	86,7	238,6	1 653
	Итого за день, %		88,1	92,8	91,4	81,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

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						
112	Каша пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
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	13,2	12,0	52,7	360
	Итого за завтрак, %		24,8	19,9	20,2	20
Второй завтрак						
г п	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,8	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		6,7	6,9	4,6	5,06
Обед						
128	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,5	6,3	9,8	116
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	200	0,4		23,2	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	760	24,3	17,8	66,1	624
	Итого за обед, %		44,8	29,2	33,0	34,67
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	440	24,3	16,0	65,3	563
	Итого за полдник, %		46,0	26,1	26,0	31,28
	Итого за день, гр.		64,8	48,1	216,2	1637
	Итого за день, %		120,1	80,1	82,8	90,93
	Среднее значение за неделю, гр.		59,7	56,7	224,8	1644
	Итого за неделю, %		110,6	84,8	86,1	91,33

Неделя: четвертая

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
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,2	13,1	57,6	367
	Итого за завтрак, %		16,1	21,8	22,1	20,39
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,2	3,4	5,11
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,6	10,0	17,1	181
214	Рагу из птицы	180	15,6	21,1	23,8	342
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50	1,7	0,1	3,9	22
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
	Итого за обед, гр.	630	26,8	31,4	72,2	659
	Итого за обед, %		47,8	62,4	27,7	36,61
Полдник						
124	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	10,0	12,6	39,2	302
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
213	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,9	46
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	510	17,6	17,4	84,3	548
	Итого за полдник, %		32,8	28,9	32,3	30,44
	Итого за день, гр.		85,3	66,2	222,9	1665
	Итого за день, %		102,4	110,3	86,4	92,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
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	12,4	11,8	63,7	360
	Итого за завтрак, %		23,0	19,8	20,6	20
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,8	4,84
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	200	2,4	3,9	11,3	88
151	Бефстроганов	75	15,6	15,0	2,8	208
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
246	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	655	27,5	25,0	84,8	656
	Итого за обед, %		60,8	41,6	33,5	36,39
Полдник						
144	Запеканка рисовая с творогом	150	11,7	13,5	44,5	360
577	Соус сладкий из повидла	30	0,1		12,8	57
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	470	13,2	13,6	82,9	660
	Итого за полдник, %		24,4	22,6	36,6	31,11
	Итого за день, гр.		67,3	66,0	240,7	1 663
	Итого за день, %		106,2	83,3	92,2	92,41

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						
108	Каша пшеничная молочная	153	4,9	5,7	21,0	150
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,5	9,6	63,5	356
	Итого за завтрак, %		13,8	16,0	24,3	19,78
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	5,0	6,3	8,4	109
178	Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	690	26,5	24,2	80,1	628
	Итого за обед, %		49,2	40,3	36,7	34,89
Полдник						
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	80	11,1	11,0	11,3	188
227	Макаронные изделия отварные - рожки	150	5,4	5,2	38,4	213
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	550	19,8	17,9	96,4	667
	Итого за полдник, %		24,9	28,9	33,1	21,8
	Итого за день, гр.		66,6	66,0	238,8	1 642
	Итого за день, %		104,9	93,4	91,6	91,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

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						
112	Каше пшеничная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,0	13,1	53,8	343
	Итого за завтрак, %		14,8	21,3	20,8	19,61
Второй завтрак						
272	Ряженка	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %		7,8	9,3	3,6	4,94
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
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.	630	31,5	32,9	67,0	449
	Итого за обед, %		69,3	64,8	26,7	36,06
Полдник						
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	19,7	14,2	44,3	446
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	430	20,5	14,2	74,4	565
	Итого за полдник, %		37,9	23,7	28,5	31,39
	Итого за день, гр.		64,1	66,9	204,8	1 664
	Итого за день, %		119,8	109,8	78,3	81,8

Неделя: четвертая

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						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	5,6	31,4	191
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	61,0	378
	Итого за завтрак, %		23,8	17,6	23,4	21
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	200	2,4	3,9	11,3	88
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
174	Тефтели рыбные	80	13,0	6,6	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
255	Каша перловая рассыпчатая	140	4,4	5,1	34,4	193
246	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	746	24,4	17,7	103,2	649
	Итого за обед, %		46,2	29,8	39,5	38,06
Полдник						
134	Омлет с кашей	200	15,9	20,7	23,0	337
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	510	18,7	20,8	74,0	543
	Итого за полдник, %		34,7	34,7	28,3	30,17
	Итого за день, гр.		69,8	63,4	247,0	1 660
	Итого за день, %		110,7	89,0	84,6	92,2
	Среднее значение за неделю, гр.		88,6	69,5	230,8	1 666,8
	Итого за неделю, %		108,6	99,1	88,4	92,05
	Итого за весь период, гр.		1 190,8	1 183,8	4 944,4	33 105
	Итого за весь период, %		110,3	86,1	87,1	81,96
	Среднее значение за период, гр.		89,5	57,7	227,2	1 666

Составила

Ведущий технолог (по питанию) административно-хозяйственной группы МКУ ЦОДОУ



Т.Е. Шеллер
"23" июня 2023 г.

Ознакомлена

Заместитель директора по административно-хозяйственной работе МКУ ЦОДОУ



И.М. Чуркина
"23" июня 2023 г.

