

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 № 27

"22" декабря 2022 г. Кузнецова К.А.

**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 27
1 квартал 2023 г.
Возраст 3 - 7 лет (12 часов)**

Неделя: первая

День: понедельник

№ 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	164	4,2	5,8	27,1	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	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	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, %		5,7	5,9	4,6	5,06
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	200	2,2	3,5	11,8	85
110	Супле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Слоеный гарнир:картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	660	22,8	29,6	74,0	639
	Итого за обед, %		42,3	49,3	28,4	35,5
Полдник						
265	Макаронны с сыром	160	8,9	9,4	36,7	259
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Фрукты 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.	505	12,2	10,2	92,2	523
	Итого за полдник, %		22,7	17,1	35,3	29,06
	Итого за день, гр.		45,6	56,7	238,1	1 628
	Итого за день, %		84,4	94,6	91,2	90,45

Неделя: первая

День: вторник

№ 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	153	4,9	5,5	24,6	161
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	9,5	14,6	60,1	395
	Итого за завтрак, %		17,6	24,3	23,0	21,94
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						
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	5,0	6,3	8,4	109
360	Гуляш из рыбы	80	11,0	11,1	5,4	212
224	Рис отварной	130	3,4	4,5	36,2	190
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	600	21,6	22,2	81,7	637
	Итого за обед, %		39,9	37,0	31,3	35,39
Полдник						
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
	Итого за полдник, гр.	490	20,3	17,4	75,4	533
	Итого за полдник, %		37,8	29,0	28,9	29,61
	Итого за день, гр.		55,5	59,8	226,4	1 653
	Итого за день, %		102,9	99,6	86,7	91,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г					
267	Кофейный напиток с молоком	200	5,4	6,2	16,2	139
88	Бульбод с маслом	200	1,8	1,8	14,5	78
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,8	20,0	157
	Итого за завтрак, %	450	10,4	15,6	60,7	372
Второй завтрак						
			19,3	26,1	19,4	20,67
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	8,8	92
Обед						
			7,0	7,2	3,4	5,11
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
187	Кнели из говядины	70	12,4	9,8	4,4	155
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	25,3	20,0	86,7	610
	Итого за обед, %		46,9	33,4	33,2	33,89
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
стр 164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	410	12,4	17,3	88,6	562
	Итого за полдник, %		23,0	28,9	34,0	31,22
	Итого за день, гр.		51,9	57,4	234,9	1 636
	Итого за день, %		96,2	95,6	90,0	90,88

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	164	5,6	7,1	23,8	176
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	*Бульбоды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	8,2	11,0	66,0	381
	Итого за завтрак, %		15,1	18,4	25,3	21,17
Второй завтрак						
г л	"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
Обед						
			5,1	5,7	7,7	101
150	Щи из свежей капусты с картофелем	80	9,1	10,6	12,1	178
157	Ежики мясные	130	7,6	5,8	40,7	235
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,2		19,4	74
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослав	30	2,1	0,3	12,1	58
г л	Хлеб ржано-пшеничный	600	24,1	22,4	92,0	646
	Итого за обед, гр.		44,6	37,4	35,2	35,89
	Итого за обед, %					
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
156	Сырники из творога и картофеля	150	19,3	11,1	29,1	358
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	490	21,8	12,3	75,1	546
	Итого за полдник, %		49,4	20,6	28,8	30,33
	Итого за день, гр.		57,1	49,3	246,3	1 664
	Итого за день, %		105,8	82,1	94,0	92,46

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	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					192
132	Чай с сахаром	164	6,4	5,8	30,4	12,7
90	Бутерброд с сыром	190	0,1			48
	Итого за завтрак, гр.	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, %	404	13,5	10,8	59,5	376
Второй завтрак						
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	8,8	92
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми					
75	Грени из пшеничного хлеба	200	6,8	5,7	18,9	157
86	Котлеты рыбные любительские	6	0,5	0,1	3,5	16
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	80	10,6	5,2	5,3	151
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	140	2,7	6,1	23,4	154
г п	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2		23,5	89
	Итого за обед, гр.	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, %	666	25,4	17,5	90,7	644
	Итого за обед, %		47,1	29,2	34,8	35,78
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г					
310	Булочка "Розовая"	100	1,5		22,4	91
130	Соус фруктовый	80	7,2	7,8	45,2	269
г п	Хлеб пшеничный	200	0,6		23,6	92
	Итого за полдник, гр.	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, %	410	11,5	8,1	106,1	520
	Итого за день, гр.		21,4	13,5	40,7	28,89
	Итого за день, %		54,3	40,7	265,2	1 631
	Среднее значение за неделю, гр.		100,5	67,9	101,6	90,62
	Итого за неделю, %		52,9	52,8	242,0	1 642,5
	Итого за неделю, %		98,0	87,9	92,7	91,25

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	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"					
132	Чай с сахаром	164	4,2	5,8	23,2	157
88	Бутерброд с маслом	190	0,1		12,7	48
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,8	20,0	157
	Итого за завтрак, %	404	7,5	13,4	55,9	362
Второй завтрак						
г п	"Снежок"					
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %	110	3,1	3,5	12,1	91
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами					
г п	Чеснок	180	6,0	9,0	15,4	163
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	3	0,2		0,6	3
457	Соус молочный	80	11,9	12,9	7,8	193
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	30	0,8	0,5	2,4	16
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	130	2,9	3,8	19,7	121
г п	Хлеб ржано - пшеничный	200	0,6		22,9	89
	Итого за обед, гр.	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, %	653	24,4	26,6	80,9	643
	Итого за обед, %		45,1	44,3	31,0	35,72
Полдник						
77	Омлет натуральный					
260	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	160	12,9	15,8	5,1	213
311	Булочка ванильная	200	0,2		23,5	89
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	60	5,3	6,0	38,1	218
	Итого за полдник, гр.	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, %	520	18,8	21,7	77,9	566
	Итого за день, гр.		34,9	36,2	29,9	31,44
	Итого за день, %		53,8	65,3	226,8	1 661
	Итого за день, %		99,5	108,8	86,9	92,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ 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 пшенной крупой 160 г					
397	Какао с молоком	160	4,7	5,1	15,4	123
90	Бутерброд с сыром	200	4,1	4,4	16,5	121
	Итого за завтрак, гр.	50	7,1	4,9	16,4	138
	Итого за завтрак, %	410	15,8	14,4	48,3	388
	Второй завтрак		29,3	24,1	16,5	21,11
272 Ряженка						
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,5	6,0	9,9	95
	Итого за второй завтрак, %	150	4,5	6,0	9,9	95
Обед						
			8,3	10,0	3,8	5,28
46	Суп картофельный с клецками					
г.п.	Чеснок	200	2,7	2,5	15,2	91
163	Котлета "Здоровье"	3	0,2		0,6	3
227	Макаронные изделия отварные - рожки	95	12,1	12,0	8,5	190
283	Компот из смеси сухофруктов	130	4,7	4,6	33,3	185
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,3		23,1	80
	Итого за обед, гр.	50	3,5	0,8	20,2	97
	Итого за обед, %	678	23,4	19,6	100,9	648
	Полдник		43,4	32,7	38,7	35,89
г.п.	Апельсины 100г				8,4	38
стр.114	Супле рыбное	100	0,9			
56	Пюре картофельное	80	11,8	5,4	6,9	168
289	Напиток из шиповника	150	3,4	4,2	23,7	141
г.п.	Хлеб пшеничный	200	0,4		21,0	81
	Итого за полдник, гр.	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, %	570	19,6	10,0	79,9	618
	Итого за день, гр.		36,3	16,7	30,6	28,78
	Итого за день, %		83,3	50,1	238,9	1 639
			117,3	83,5	91,5	91,06

Неделя: вторая

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						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая					
133	Чай сладкий с лимоном	153	5,2	6,7	22,4	166
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	200	0,1		13,2	51
	Итого за завтрак, гр.	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, %	403	7,8	10,6	64,9	372
	Второй завтрак		14,5	17,7	24,9	20,67
272 Кефир						
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	6,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	6,8	92
Обед						
			7,0	7,2	3,4	5,11
43	Свекольник					
178	Оладьи из печени по - кузнецки	180	5,4	6,3	14,3	133
537	Соус белый	70	14,7	12,8	11,2	216
стр.67	Картофельное пюре розовое	30	0,3	2,2	2,3	30
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	3,3	3,8	23,7	137
г.п.	Хлеб ржано - пшеничный	180	0,2		20,7	79
	Итого за обед, гр.	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, %	640	26,0	25,5	84,1	653
	Полдник		48,1	42,5	32,2	36,28
149	Лепешки с творогом и соусом					
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	160	11,4	7,2	33,7	269
г.п.	Пряник	200	0,6		22,9	89
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	30	1,4	0,8	12,9	101
г.п.	Хлеб пшеничный	100	0,4		11,3	48
	Итого за полдник, гр.	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, %	500	14,6	8,1	85,8	528
	Итого за день, гр.		27,0	13,5	32,9	29,33
	Итого за день, %		52,2	48,5	243,6	1 643
			98,7	80,9	93,3	91,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ 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						
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	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	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	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, %		5,7	5,9	4,6	5,06
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	180	6,2	3,1	20,4	129
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тертфели "Белил"	70	14,0	6,7	8,8	208
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
125	Рожки отварные с овощами 130г.	130	4,0	6,3	26,8	173
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	613	27,0	16,7	90,9	658
	Итого за обед, %		50,0	27,9	34,8	36,56
Полдник						
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
463	Капуста тушеная с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221
310	Булочка "Розовая"	60	5,5	3,0	36,4	185
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	510	21,4	17,3	79,3	542
	Итого за полдник, %		39,6	28,9	30,4	30,11
	Итого за день, гр.		58,9	51,0	242,1	1 668
	Итого за день, %		109,1	84,9	92,7	92,66

Неделя: вторая

День: пятница

№ 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						
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
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	5,11
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	Тертфели рыбные	80	8,2	3,6	10,0	134
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	663	21,4	16,8	92,1	616
	Итого за обед, %		39,6	28,1	35,3	34,22
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
стр 164	Сочни с творогом	80	9,1	15,3	39,0	339
272	Кефир	180	5,0	5,8	11,0	120
	Итого за полдник, гр.	360	15,7	21,0	72,4	550
	Итого за полдник, %		29,0	35,0	27,7	30,56
	Итого за день, гр.		51,0	49,8	244,6	1 832
	Итого за день, %		94,5	82,9	93,7	90,68
	Среднее значение за неделю, гр.		55,8	52,9	239,2	1 648,7
	Итого за неделю, %		103,4	88,2	91,6	91,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	168
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	8,5	14,3	55,3	372
	Итого за завтрак, %		15,8	23,9	21,2	20,67
	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	5,06
	Обед					
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,6	4,8	9,0	66
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
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
г.п.	Лавровый лист	0,5				
	Итого за обед, гр.	640,5	21,5	28,2	86,8	643
	Итого за обед, %		39,9	43,7	33,2	35,72
	Полдник					
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,6	26,1	201
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45
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.	550	10,8	10,2	88,7	535
	Итого за полдник, %		20,1	17,0	34,0	29,72
	Итого за день, гр.	43,9	54,2	242,8	1 642	
	Итого за день, %		81,4	90,4	93,0	91,2

Неделя: третья День: вторник

№ реп.	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	153	6,0	5,5	28,5	180
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	9,3	13,1	61,7	388
	Итого за завтрак, %		17,2	21,8	23,6	21,56
	Второй завтрак					
272	Пряника	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					
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
157	Ежики мясные	80	9,1	10,6	12,1	178
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
г.п.	Смесь корней сушеных	1				
	Итого за обед, гр.	611	21,8	20,4	99,9	648
	Итого за обед, %		40,4	33,9	38,3	38
	Полдник					
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г.п.	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	47
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
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.	455	24,5	18,6	57,2	539
	Итого за полдник, %		45,3	28,9	21,9	29,94
	Итого за день, гр.	59,8	54,6	228,0	1 663	
	Итого за день, %		110,7	91,0	87,4	92,4

Неделя: третья

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г					128
287	Кофейный напиток с молоком	180	4,9	5,8	14,7	
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	190	1,7	1,7	13,8	72
	Итого за завтрак, гр.	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, %	420	9,1	11,2	57,8	353
	Второй завтрак					
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	8,8	92
	Обед					
109	Суп - пюре из гороха с гречками					
стр 164	Тестели "Белая"	180	6,2	3,1	20,4	129
537	Соус белый	70	14,0	6,7	8,6	208
стр 67	Картофельное пюре розовое	20	0,2	1,5	1,5	20
233	Икра свекольная	130	2,8	3,3	20,6	119
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	50	1,0	2,5	6,8	53
г п	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,5		19,4	75
	Итого за обед, гр.	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, %	650	26,2	17,2	85,4	641
	Полдник					
стр 111	Голубцы ленивые					
275	*Кисель из повидла	180	15,3	13,5	17,7	249
г п	Хлеб пшеничный	200	0,1		32,3	137
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, %	510	19,2	13,8	87,3	545
	Итого за день, гр.		35,5	22,9	33,5	30,28
	Итого за день, %		58,2	46,5	239,3	1 630
	Неделя: третья		107,8	77,6	91,7	90,56

День: четверг

№ реп.	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"					
132	Чай с сахаром	164	4,2	5,8	23,2	157
88	Бутерброд с маслом	190	0,1		12,7	48
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,8	20,0	157
	Итого за завтрак, %	404	7,5	13,4	55,9	362
	Второй завтрак					
г п	"Снежок"					
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %	110	3,1	3,5	12,1	91
	Обед					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями					
194	Пудинг из печени	200	2,3	2,3	19,3	103
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	100	18,1	10,8	4,4	187
115в	Соус сметанный	150	4,0	7,1	22,7	166
283	Компот из смеси сухофруктов	30	0,5	1,6	2,5	26
г п	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,3		23,1	80
	Итого за обед, гр.	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, %	720	28,1	22,3	88,2	639
	Полдник					
262	Макаронные изделия, запеченные с яйцом - ражжи					
289	Напиток из шиповника	150	7,8	9,1	30,9	229
г п	*Печенье 134г 30г.	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	3,5	7,1	125
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, %	510	13,2	12,9	85,1	549
	Итого за день, гр.		24,4	21,5	32,6	30,5
	Итого за день, %		51,9	52,2	241,3	1 642
			95,0	87,0	92,5	91,22

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	153	4,9	5,5	24,8	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
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						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	200	9,7	9,4	12,0	169
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,9	6,6	25,1	165
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670	26,1	21,8	81,7	650
	Итого за обед, %		48,3	36,0	31,3	36,11
Полдник						
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
330	*Ватрушка с повидлом 80г.	80	6,1	6,8	63,0	321
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	9,7	6,9	118,9	549
	Итого за полдник, %		18,0	11,6	45,6	30,5
	Итого за день, гр.		52,9	44,7	265,9	1 666
	Итого за день, %		98,0	74,6	101,9	92,56
	Среднее значение за неделю, гр.		53,3	50,5	243,5	1 648,8
	Итого за неделю, %		98,8	84,1	93,3	91,59

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	164	4,2	5,8	27,1	171
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
86	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,4	13,4	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,89
Второй завтрак						
г л	*"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
Обед						
69	*Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,4	5,8	19,1	145
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	673	24,2	23,9	88,5	640
	Итого за обед, %		44,7	39,9	33,9	35,56
Полдник						
136	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
275	*Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
г л	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	22,9	28,1	53,4	563
	Итого за полдник, %		42,4	46,8	20,4	31,28
	Итого за день, гр.		87,6	88,9	213,7	1 670
	Итого за день, %		106,6	114,9	81,9	82,79

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					
397	Какао с молоком	170	4,6	5,3	13,9	119
90	Бутерброд с сыром	180	3,7	4,0	14,9	109
	Итого за завтрак, гр.	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, %	400	15,4	14,2	46,1	384
Второй завтрак						
272	Ряженка		28,5	23,7	17,3	20,22
	Итого за второй завтрак, гр.	140	4,2	5,6	9,2	89
	Итого за второй завтрак, %	140	4,2	5,6	9,2	89
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем		7,8	9,3	3,6	4,94
г п	Чеснок	180	5,1	5,7	7,7	101
102	Печень ло-строгановски	3	0,2		0,6	3
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	100	19,0	7,0	5,0	159
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	5,4	5,2	38,4	213
г п	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1		23,1	88
	Итого за обед, гр.	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, %	673	32,5	18,4	91,0	641
Полдник						
174	Тефтели рыбные		60,2	30,7	34,8	35,61
115а	С соус сметанный	70	9,1	2,9	9,7	134
58	Рис отварной с овощами	20	0,3	1,0	1,6	17
289	Напиток из шиповника	130	3,2	5,9	31,8	185
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, %	520	16,0	10,0	94,3	545
	Итого за день, гр.		29,6	16,7	36,1	30,28
	Итого за день, %		68,1	48,2	239,6	1 638
Неделя: четвертая						
День: среда						
			126,1	80,3	91,8	91

№ 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					
132	Чай с сахаром	153	5,2	6,7	22,4	166
88	Бутерброд с маслом	200	0,1		13,0	49
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, %	403	8,5	14,3	55,3	372
Второй завтрак						
272	Кефир		15,8	23,9	21,2	20,67
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %	135	3,8	4,3	8,8	92
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками		7,0	7,2	3,4	5,11
г п	Чеснок	200	6,9	3,4	22,8	143
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	3	0,2		0,6	3
303	Картофель тушеный в соусе	70	9,7	9,6	9,9	164
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	2,8	4,2	25,0	143
г п	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,6		22,9	89
	Итого за обед, гр.	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, %	663	23,1	17,7	97,2	619
Полдник						
79	Залеканка творожная		42,7	29,5	37,2	34,39
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	180	0,2		19,4	74
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	20	1,4	1,7	11,2	63
	Итого за полдник, гр.	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, %	450	23,6	15,9	57,9	540
	Итого за день, гр.		43,7	26,5	22,2	30
	Итого за день, %		59,0	52,2	219,3	1 624
Неделя: четвертая						
День: среда						
			109,2	87,0	84,0	80,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая День: четверг

№ реп.	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	104	5,2	5,8	26,2	171
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	Булочки с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	404	7,8	9,7	68,4	376
	Итого за завтрак, %		14,5	16,1	26,2	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, %		5,7	5,9	4,8	5,06
Обед						
50	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,8	3
75	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
157	Ежики мясные	80	9,1	10,6	12,1	178
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	609	21,9	20,3	99,9	648
	Итого за обед, %		40,6	33,9	38,3	36
Полдник						
128	Пудинг рисовый, маняный, пшеничный - рисовый	150	6,0	9,0	45,0	274
330	Ватрушка с творогом	40	5,9	5,0	22,5	165
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	470	13,3	14,0	95,3	552
	Итого за полдник, %		24,6	23,3	36,5	30,67
	Итого за день, гр.		46,1	47,5	275,7	1 667
	Итого за день, %		85,4	79,2	105,6	92,63

Неделя: четвертая День: пятница

№ реп.	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	153	5,6	5,6	31,4	191
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
90	Булочка 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	17,5	23,3	20,89
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	5,11
Обед						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,8	3
86	Котлеты рыбные любительские	70	9,3	3,9	4,7	128
260	Соус молочный с морковью	40	0,9	3,0	3,8	45
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	713	23,0	17,8	91,8	629
	Итого за обед, %		42,6	29,7	35,2	34,94
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	7,8	23,5	182
138	Пирожок печеный с капустой	70	4,9	6,0	25,8	170
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
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.	550	13,8	14,0	101,5	563
	Итого за полдник, %		25,5	23,3	38,9	31,28
	Итого за день, гр.		50,2	42,3	277,7	1 660
	Итого за день, %		92,9	70,5	106,4	92,22
	Среднее значение за неделю, гр.		56,2	51,8	245,2	1 651,8
	Итого за неделю, %		104,0	86,4	93,9	91,77
	Итого за весь период, гр.		1 091	1 040	4 849	32 958
	Итого за весь период, %		101,1	86,7	92,9	91,55
	Среднее значение за период, гр.		54,6	52,0	242,5	1 648

Составил
ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

И.Е. Шеллер
16.12.2022 г.

Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Рукинова
16.12.2022 г.

Медицинская сестра (диетическая)

Н.В. Габец
16.12.2022 г.