



Согласовано:  
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

"27" марта 2023 г.



Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 27

Кузнецова К.А.

"27" марта 2023 г.

**Менюготавливаемых блюд  
для МБДОУ д/с № 27  
2 квартал 2023 г.  
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)**

Неделя: первая День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	143	3,6	5,1	23,7	149
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	32,0	23,3	20,88
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
68	*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	180	5,2	6,6	15,0	138
209	Котлеты, биточки цындэли припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	520	17,9	21,4	65,0	504
	Итого за обед, %		42,6	48,5	32,0	38
<b>Полдник</b>						
265	Макаронны с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
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
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г.п.	*Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	405	10,3	10,0	67,4	427
	Итого за полдник, %		24,8	21,3	33,2	30,8
	Итого за день, гр.		34,3	41,7	197,3	1292
	Итого за день, %		81,6	88,8	97,2	92,28

Неделя: первая День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	530	18,2	12,3	75,4	500
	Итого за обед, %		43,4	28,1	37,1	38,71
<b>Полдник</b>						
463	Калуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	425	18,0	14,5	63,1	441
	Итого за полдник, %		42,9	30,8	31,1	31,5
	Итого за день, гр.		51,5	42,8	181,8	1301
	Итого за день, %		122,5	90,7	89,8	92,91

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 30г					
	Итого за завтрак, гр	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, %	353	5,8	7,8	50,8	284
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир					
	Итого за второй завтрак, гр	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %	105	2,9	3,4	8,9	72
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
125	Рожки отварные с овощами 110г	110	3,3	5,3	22,7	147
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр	540	19,2	19,3	65,9	500
	Итого за обед, %		45,7	41,1	32,5	35,71
<b>Полдник</b>						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
г п	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,8	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр	385	20,4	13,1	44,3	441
	Итого за полдник, %		48,7	28,0	21,8	31,5
	Итого за день, гр		48,1	43,6	167,9	1 297
	Итого за день, %		114,6	92,8	82,7	92,62

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
<b>Завтрак</b>						
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	6,3	11,1	43,5	289
	Итого за завтрак, %		15,4	23,5	21,5	20,64
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр	510	16,8	17,7	70,3	492
	Итого за обед, %		40,0	37,7	34,8	35,14
<b>Полдник</b>						
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр	445	12,0	8,3	74,0	428
	Итого за полдник, %		28,6	17,6	36,4	30,57
	Итого за день, гр		38,6	41,4	195,0	1 279
	Итого за день, %		91,9	88,2	96,0	91,39



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

		Неделя: первая		День: пятница			
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139	
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74	
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81	
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294	
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,8	21	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
<b>Обед</b>							
45	Суп картофельный с бобовыми	150	6,5	4,3	14,2	118	
86	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104	
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17	
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122	
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.	530	20,7	13,8	70,0	498	
	Итого за обед, %		49,3	29,4	34,5	35,57	
<b>Полдник</b>							
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67	
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86	
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	
	Итого за полдник, гр.	315	12,0	7,2	76,6	422	
	Итого за полдник, %		28,7	15,3	37,7	30,14	
	Итого за день, гр.		43,0	30,0	210,2	1 282	
	Итого за день, %		102,3	63,8	103,5	91,58	
	Среднее значение за неделю, гр.		43,1	39,9	190,4	1 290,2	
	Итого за неделю, %		102,8	84,9	93,8	92,16	

		Неделя: вторая		День: понедельник			
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112	
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69	
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98	
	Итого за завтрак, гр.	370	7,8	11,9	37,6	279	
	Итого за завтрак, %		18,6	25,3	18,5	19,93	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
<b>Обед</b>							
67	*Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80	
209	Котлеты, биточки шницели пригущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146	
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20	
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110	
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61	
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77	
	Итого за обед, гр.	540	18,8	18,6	66,0	494	
	Итого за обед, %		44,7	39,6	32,5	35,29	
<b>Полдник</b>							
134	Омлет с кашей	130	10,3	13,5	15,0	219	
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	
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44	
г п	*Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83	
	Итого за полдник, гр.	405	13,4	15,9	52,5	436	
	Итого за полдник, %		32,0	33,8	25,9	31,14	
	Итого за день, гр.		40,5	46,4	173,9	1 276	
	Итого за день, %		96,4	98,7	85,8	91,15	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
128	Суп крестьянский с крупой пшено	150	4,2	4,7	7,3	87
189	Биточки	75	9,7	9,5	9,9	162
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
275	*Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	505	17,5	19,2	67,9	512
	Итого за обед, %		41,7	40,9	33,5	36,57
<b>Полдник</b>						
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр	375	20,0	12,0	45,0	435
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	22,1	31,07
	Итого за день, гр		90,0	43,3	169,9	1 311
	Итого за день, %		119,1	92,2	83,7	93,61

Неделя: вторая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
145	Суп харчо	165	5,7	7,4	9,8	126
стр 164	Тфтели "Белил"	50	9,7	4,5	6,3	142
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
303	Картофель тушеный в соусе	120	2,3	3,4	20,4	117
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	525	19,7	15,9	66,2	511
	Итого за обед, %		46,9	33,7	32,6	36,5
<b>Полдник</b>						
463	Калуста тушеная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр	445	17,2	14,4	60,8	427
	Итого за полдник, %		41,0	30,6	30,0	30,5
	Итого за день, гр		46,0	41,7	183,7	1 297
	Итого за день, %		109,6	88,8	90,5	92,63



## 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
<b>Завтрак</b>						
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	20,57
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с клецками	150	2,1	2,3	11,4	72
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	550	16,4	16,9	68,0	474
	Итого за обед, %		39,0	35,9	33,5	33,86
<b>Полдник</b>						
189	Шницели	75	9,7	9,5	9,9	162
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	440	15,1	13,6	65,6	434
	Итого за полдник, %		36,0	28,9	32,3	31
	Итого за день, гр.		40,7	45,6	185,3	1265
	Итого за день, %		96,9	97,0	91,3	90,35

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с пшеничной крупой 180 г	180	5,3	5,8	17,3	138
295	Чай с молоком	150	1,1	1,1	11,7	58
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	360	10,5	9,8	38,9	277
	Итого за завтрак, %		25,1	20,8	19,2	19,79
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	150	7,3	7,0	9,2	127
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	510	19,7	15,7	71,5	514
	Итого за обед, %		46,9	33,5	36,2	36,71
<b>Полдник</b>						
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	355	9,1	6,3	85,8	424
	Итого за полдник, %		21,8	13,4	42,3	30,29
	Итого за день, гр.		39,8	31,8	213,8	1284
	Итого за день, %		94,7	67,7	105,3	91,74
	Среднее значение за неделю, гр.		43,4	41,8	185,3	1286,8
	Итого за неделю, %		103,3	88,9	91,3	91,9

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	143	3,6	5,1	23,7	149
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	22,0	23,3	20,86
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
66	АЩи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,6	7,6	106
г л	АЛавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки свиные припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
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 л	Хлеб ржаное - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	550,5	18,8	21,4	62,7	497
	Итого за обед, %		44,2	45,5	30,9	35,5
<b>Полдник</b>						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г л	АПеченье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	455	15,2	17,2	44,8	425
	Итого за полдник, %		36,2	36,7	22,0	30,36
	Итого за день, гр.		39,8	49,0	172,3	1 285
	Итого за день, %		94,7	104,2	84,9	91,78

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
<b>Завтрак</b>						
108	Каша молочная пшеничная	133	5,2	4,7	25,1	158
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,5	7,6	48,0	289
	Итого за завтрак, %		22,6	16,2	23,6	20,84
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	110
174	Тефтели рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
92	АРагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г л	Хлеб ржаное-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	540	16,7	13,7	68,8	477
	Итого за обед, %		39,9	29,1	33,9	34,07
<b>Полдник</b>						
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	50	6,9	6,9	7,0	117
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	425	12,3	12,9	74,9	449
	Итого за полдник, %		29,4	27,5	36,9	32,07
	Итого за день, гр.		41,9	35,6	198,9	1 283
	Итого за день, %		99,7	82,2	98,0	91,67



## 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
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,1	8,1	49,7	284
	Итого за завтрак, %		14,5	17,3	24,5	20,29
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
103	Расольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,7	4,7	12,8	110
194	Пудинг из печени	80	16,1	9,0	3,7	160
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	150	0,5		20,3	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	510	25,2	17,0	62,2	491
	Итого за обед, %		60,1	36,3	30,7	35,07
<b>Полдник</b>						
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	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	375	19,2	12,3	41,8	419
	Итого за полдник, %		45,8	26,2	20,6	29,93
	Итого за день, гр.		53,5	40,8	160,5	1265
	Итого за день, %		127,4	86,6	79,1	90,36

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
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	350	7,6	11,7	36,1	271
	Итого за завтрак, %		18,2	24,9	17,8	19,36
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
109	Суп - пюре из гороха с гренками	150	5,2	2,6	17,1	108
209	Котлеты, биточки свиные припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
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.	550	19,3	15,7	73,9	490
	Итого за обед, %		46,0	33,4	36,4	35
<b>Полдник</b>						
стр111	Голубцы ленивые	130	11,4	9,8	12,2	180
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
475	Булочка "Нежность"	40	3,9	4,1	22,6	142
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	425	17,2	13,9	63,5	442
	Итого за полдник, %		41,0	29,6	31,3	31,97
	Итого за день, гр.		47,5	45,8	180,8	1274
	Итого за день, %		113,0	97,3	89,1	91





## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	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
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
86	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	2,9	4,1	104
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
224	Рис отварной	120	3,1	4,2	33,4	175
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.	560	16,1	11,9	78,5	500
	Итого за обед, %		38,4	25,4	38,7	35,71
<b>Полдник</b>						
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	47,9	446
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	23,6	31,86
	Итого за день, гр.		48,8	36,3	179,2	1 311
	Итого за день, %		116,3	77,2	88,3	93,64

Неделя: четвертая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
287	Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,4	10,9	57
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	360	7,7	9,3	43,2	276
	Итого за завтрак, %		18,4	19,8	21,3	19,71
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
178	Оладьи из печени по - кузнецки	50	10,5	9,0	8,0	153
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
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.	510	19,4	19,0	65,8	493
	Итого за обед, %		46,2	40,5	32,4	35,21
<b>Полдник</b>						
463	Калуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	425	17,4	16,8	44,2	427
	Итого за полдник, %		41,5	35,4	21,8	30,3
	Итого за день, гр.		47,9	49,4	160,3	1 265
	Итого за день, %		114,0	105,0	79,0	90,35

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг


№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
68	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр	353	5,4	10,0	46,4	287
	Итого за завтрак, %		12,8	21,2	22,8	20,5
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
227	Макаронные изделия отварные - рожки	110	4,0	4,0	28,2	157
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	500	17,5	19,4	87,6	499
	Итого за обед, %		41,7	41,2	33,3	35,84
<b>Полдник</b>						
187	Кнели из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г.п.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр	445	14,7	12,2	67,9	436
	Итого за полдник, %		34,9	25,9	33,4	30,43
	Итого за день, гр	40,5	44,9	188,7	1 284	
	Итого за день, %	96,5	95,5	93,0	91,69	

Неделя: четвертая


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
<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр	353	9,5	9,6	43,6	290
	Итого за завтрак, %		22,7	20,5	21,5	20,71
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черносслия	150	0,2		17,1	66
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	520	16,8	13,8	71,0	491
	Итого за обед, %		40,0	29,4	35,0	35,07
<b>Полдник</b>						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
275	*Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр	325	10,2	7,0	78,6	433
	Итого за полдник, %		24,2	14,9	38,7	30,93
	Итого за день, гр	36,9	30,4	210,9	1 282	
	Итого за день, %	87,9	64,7	103,9	91,56	
	Среднее значение за неделю, гр	43,5	43,3	180,9	1 288,7	
	Итого за неделю, %	103,5	92,1	89,1	92,05	
	Итого за весь период, гр	869,9	835,3	3 897,3	25 716	
	Итого за весь период, %	103,6	88,9	91,1	91,84	
	Среднее значение за период, гр	43,5	41,8	184,9	1 286	

Составил  
Ведущий технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ

 Т.Е. Шеллер  
"16" марта 2023 г.

Ознакомлены  
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

 Е.Н. Ружникова  
"16" марта 2023 г.

Медицинская сестра (диетическая)

 Н.В. Габец  
"16" марта 2023 г.