

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

" 27 " марта 2023 г.

Шевело Т.П.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 27

" 27 " марта 2023 г.
Кузнецова К.А.

**Меню приготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 27
2 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		4	5	6
Завтрак		3							
114	Каша рисовая молочная жидкая								
132	Чай с сахаром	153	3,9	5,4	25,4	160			
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	7,3	13,0	66,4	386			
Второй завтрак		3							
130	Сок фруктовый								
	Итого за второй завтрак, гр.	200	0,6		23,6	92			
	Итого за второй завтрак, %	200	0,6		23,6	92			
Обед		3							
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом								
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	200	5,8	7,4	16,7	153			
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	80	11,9	12,9	7,8	193			
283	Компот из смеси сухофруктов	150	2,9	6,6	25,1	165			
г.п.	Хлеб ржано - пшеничный	180	0,2		19,6	68			
	Итого за обед, гр.	30	2,1	0,3	12,1	58			
	Итого за обед, %	640	22,9	27,2	81,2	637			
Полдник		3							
265	Макароны с сыром								
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	172	9,6	10,0	39,5	278			
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	180	0,5		19,4	75			
г.п.	Печенье 134г 30г	100	0,4		11,3	46			
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,3	3,5	7,1	125			
	Итого за полдник, гр.	10	0,8	0,1	5,0	23			
	Итого за полдник, %	492	13,8	13,6	82,3	647			
	Итого за день, гр.	24,9	22,7	31,5	30,39				
	Итого за день, %	44,1	53,8	245,5	1 642				
Итого за день, %		81,7		89,7		94,1		91,21	
Неделя: первая		День: вторник							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У		4	5	6
Завтрак		3							
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г								
397	Какао с молоком	180	4,9	5,6	14,7	126			
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, %	410	16,6	14,6	46,9	371			
Второй завтрак		3							
272	Ряженка								
	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		3							
43	Свекольник								
174	Тестели рыбные	200	6,0	7,0	16,0	148			
115а	Соус сметанный	80	10,4	3,3	11,1	153			
56	Гюре картофельное	30	0,5	1,6	2,5	26			
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	3,4	4,2	23,7	141			
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2		23,0	87			
	Итого за обед, гр.	50	3,5	0,6	20,2	97			
	Итого за обед, %	710	24,1	16,8	96,4	652			
Полдник		3							
463	Калупа тушеная с мясным фаршем								
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	160	14,1	14,2	9,7	221			
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	180	0,2		19,4	74			
г.п.	Хлеб пшеничный	100	1,5		22,4	91			
г.п.	Пряник	30	2,3	0,3	14,9	68			
	Итого за полдник, гр.	30	1,4	0,8	12,9	101			
	Итого за полдник, %	600	19,5	15,3	79,3	556			
	Итого за день, гр.	36,2	25,5	30,4	30,83				
	Итого за день, %	63,6	52,2	230,9	1 667				
Итого за день, %		117,6		86,9		88,5		92,61	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ рецепта	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"	174	4,5	6,2	24,7	167
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	404	7,1	10,1	66,2	369
	Итого за завтрак, %		13,1	16,8	25,4	20,5
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						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
151	Бефстроганов	75	15,6	15,0	2,8	208
125	Рожки отварные с овощами	150	4,6	6,9	31,5	199
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	635	28,0	28,0	76,9	655
	Итого за обед, %		51,9	46,6	29,5	36,39
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	200	0,3		22,4	86
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр	480	25,0	14,5	61,8	549
	Итого за полдник, %		46,3	24,1	33,7	30,5
	Итого за день, гр		63,9	56,8	213,7	1 664
	Итого за день, %		118,3	94,7	81,9	92,42

Неделя: первая

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
Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
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	4,8	5,06
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	200	6,1	5,6	19,1	146
309	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр	660	22,9	22,6	88,0	628
	Итого за обед, %		42,5	37,7	33,7	34,89
Полдник						
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
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	560	16,9	12,0	90,4	556
	Итого за полдник, %		31,3	19,9	34,6	30,89
	Итого за день, гр		51,4	82,4	245,8	1 649
	Итого за день, %		95,2	87,4	94,2	91,58

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
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						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир:картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
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.	680	25,7	19,3	85,8	635
	Итого за обед, %		47,8	32,2	32,9	35,28
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
89	Флоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	15,4	10,2	100,2	555
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,4	30,83
	Итого за день, гр.		55,1	41,4	268,2	1 656
	Итого за день, %		102,0	69,1	102,0	92,02
	Среднее значение за неделю, гр.		55,8	51,3	240,4	1 655,4
	Итого за неделю, %		103,0	85,8	92,1	91,97

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
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	18,9	20,28
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						
67	*Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,1	5,3	10,0	106
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
стр 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	700	23,9	24,8	80,8	624
	Итого за обед, %		44,2	41,1	30,9	34,67
Полдник						
134	Омлет с кашей	160	12,7	16,6	18,4	269
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Флоды 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.	490	17,3	20,3	66,1	560
	Итого за полдник, %		32,1	33,9	25,3	31,11
	Итого за день, гр.		52,0	60,4	219,8	1 641
	Итого за день, %		96,3	100,7	84,2	91,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ п/п	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	17,5	23,3	20,89
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						
129	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,5	6,3	9,8	116
189	Биточки	75	9,7	9,5	9,9	162
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
273	Кисель из повидла	200	0,1		32,3	137
118	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	655	21,4	22,0	93,9	655
	Итого за обед, %		39,7	36,7	36,0	36,39
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
118	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
118	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	450	24,9	15,0	61,0	556
	Итого за полдник, %		46,1	24,9	23,4	30,89
	Итого за день, гр.		63,3	63,1	224,9	1 674
	Итого за день, %		117,2	88,5	86,2	93

Неделя: вторая

День: среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
139	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						
148	Суп харчо	187	6,5	8,4	11,1	143
154	Тефтели "Белил"	70	14,0	6,7	8,6	206
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	Картофель тушеный в соусе	150	2,8	4,2	25,0	143
280	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
118	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	667	26,2	20,1	82,3	654
	Итого за обед, %		48,4	33,5	31,5	36,33
Полдник						
463	Калуста тушеная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
118	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	540	23,6	19,3	78,8	566
	Итого за полдник, %		43,7	32,2	30,2	31,44
	Итого за день, гр.		61,3	64,4	234,8	1 684
	Итого за день, %		113,8	90,6	90,0	93,56

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						
102	Каша "Дружба"	174	4,5	6,2	24,7	167
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,8	13,8	56,7	369
	Итого за завтрак, %		14,4	23,0	21,7	20,5
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						
46	Суп картофельный с клецками	200	2,7	2,5	15,2	91
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
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.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	700	21,9	22,3	88,0	621
	Итого за обед, %		40,5	37,1	33,7	34,5
Полдник						
189	Шницели	95	13,9	12,4	15,1	226
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	535	20,0	17,2	81,4	547
	Итого за полдник, %		37,1	28,6	31,2	30,39
	Итого за день, гр.		52,7	56,8	238,2	1 627
	Итого за день, %		97,8	94,6	91,2	90,37

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 жидкая	153	5,8	6,0	28,2	183
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	393	14,2	12,4	59,4	393
	Итого за завтрак, %		26,2	20,6	22,7	21,83
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						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	180	8,7	8,4	11,1	153
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
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.	630	25,2	19,6	88,1	643
	Итого за обед, %		46,8	32,7	33,8	35,72
Полдник						
475	Булочка "Нежность"	70	6,9	8,8	39,5	264
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	200	0,2		23,0	87
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г.п.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр.	410	11,7	9,2	104,8	532
	Итого за полдник, %		21,6	15,3	40,1	29,56
	Итого за день, гр.		51,6	41,2	275,8	1 661
	Итого за день, %		95,5	68,6	105,7	92,38
	Среднее значение за неделю, гр.		56,2	53,2	238,7	1 657,4
	Итого за неделю, %		104,1	88,6	91,5	92,08

		Неделя: третья		День: понедельник					
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У		4	5	6
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
114	Каша рисовая молочная жидкая								
132	Чай с сахаром	153	3,9	5,4	25,4	160			
88	Бутерброд с маслом	200	0,1		13,0	49			
	Итого за завтрак, гр.	50	3,2	7,6	20,0	167			
	Итого за завтрак, %	403	7,2	13,0	58,4	386			
Второй завтрак									
130	Сок фруктовый								
	Итого за второй завтрак, гр.	200	0,6		23,6	92			
	Итого за второй завтрак, %	200	0,6		23,6	92			
Обед									
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом								
г.п.	Лавровый лист	200	5,0	7,3	8,5	118			
214	Рагу из птицы	0,5							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	16,0	22,3	27,4	368			
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, %	640,5	24,1	30,0	78,1	643			
Полдник									
77	Омлет натуральный								
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	12,1	14,8	4,8	200			
г.п.	Хлеб пшеничный	180	0,5		19,4	75			
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	10	0,8	0,1	5,0	23			
311	Булочка ванильная	100	0,4		11,3	46			
	Итого за полдник, гр.	60	5,3	6,5	35,1	211			
	Итого за полдник, %	500	19,0	21,3	75,5	555			
	Итого за день, гр.		35,2	35,8	28,9	30,83			
	Итого за день, %		90,9	64,4	232,8	1 655			
			94,3	107,3	89,1	91,92			
		Неделя: третья		День: вторник					
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У		4	5	6
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
108	Каша молочная пшеничная								
133	Чай сладкий с лимоном	164	6,4	5,8	30,4	192			
90	Бутерброд с сыром	190	0,1		12,9	50			
	Итого за завтрак, гр.	50	7,1	4,9	16,4	136			
	Итого за завтрак, %	404	13,6	10,8	59,7	378			
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									
43	Свекольник								
174	Тефтели рыбные	200	6,0	7,0	16,0	148			
115a	Соус сметанный	80	10,4	3,3	11,1	153			
92	Рагу из овощей	30	0,5	1,6	2,5	26			
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	3,5	5,1	18,1	129			
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1		23,1	88			
	Итого за обед, гр.	50	3,5	0,6	20,2	97			
	Итого за обед, %	710	24,1	17,6	90,9	641			
Полдник									
181	Зразы рубленые с белокочанной капустой								
461	Соус томатный	70	9,7	9,6	9,9	164			
255	Каша перловая рассыпчатая	20	0,3	2,0	2,1	27			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	130	4,1	4,7	32,0	179			
г.п.	Хлеб пшеничный	180	0,2		19,9	75			
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	10	0,8	0,1	5,0	23			
	Итого за полдник, гр.	100	1,5		22,4	91			
	Итого за полдник, %	510	16,6	16,4	91,2	559			
	Итого за день, гр.		30,7	27,4	34,9	31,06			
	Итого за день, %		87,3	48,3	253,8	1 669			
			106,2	80,5	97,3	92,71			

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						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
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	7,8	10,6	64,7	370
	Итого за завтрак, %		14,4	17,7	24,8	20,56
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						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
194	Пудинг из печени	100	18,1	10,8	4,4	187
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	200	0,4		23,2	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	690	30,3	21,3	84,5	633
	Итого за обед, %		56,1	35,5	32,4	35,17
Полдник						
79	Залеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
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	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	460	24,3	16,0	62,9	563
	Итого за полдник, %		45,1	26,6	24,1	31,28
	Итого за день, гр.	66,2	52,2	220,9	1 658	
	Итого за день, %		122,6	87,0	84,6	92,12

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	18,9	20,28
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						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	200	6,9	3,4	22,6	143
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр 67	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	128
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.	690	25,6	20,8	84,2	637
	Итого за обед, %		47,4	34,6	36,1	35,39
Полдник						
стр111	Голубцы ленивые	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	500	21,1	17,5	80,3	556
	Итого за полдник, %		39,0	29,2	30,8	30,89
	Итого за день, гр.	61,1	59,3	233,1	1 646	
	Итого за день, %		113,2	96,9	89,3	91,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

		Неделя: третья		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							
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171	
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74	
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136	
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	12,1	57,4	381	
	Итого за завтрак, %		25,2	20,2	22,0	21,17	
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							
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,4	6,0	17,0	151	
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151	
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26	
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75	
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39	
	Итого за обед, гр.	640	24,5	18,9	84,1	627	
	Итого за обед, %		45,5	31,5	32,2	34,83	
Полдник							
стр.164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88	
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.	410	12,5	17,3	88,0	561	
	Итого за полдник, %		23,1	28,9	33,7	31,17	
	Итого за день, гр.		51,2	48,4	253,1	1 681	
	Итого за день, %		84,9	80,7	97,0	92,25	
	Среднее значение за неделю, гр.		57,4	54,5	238,7	1 657,6	
	Итого за неделю, %		106,2	90,9	91,4	92,09	

		Неделя: четвертая		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							
102	Каша "Дружба"	164	4,2	5,8	23,2	157	
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	7,5	13,4	55,9	362	
	Итого за завтрак, %		13,9	22,4	21,4	20,11	
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							
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163	
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193	
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75	
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77	
	Итого за обед, гр.	630	24,2	26,9	81,5	647	
	Итого за обед, %		44,8	44,8	31,2	35,94	
Полдник							
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88	
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46	
	Итого за полдник, гр.	480	23,8	28,2	52,1	551	
	Итого за полдник, %		44,1	47,0	19,9	30,61	
	Итого за день, гр.		56,1	66,5	213,1	1 651	
	Итого за день, %		103,9	114,2	81,6	91,73	

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						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		404	13,6	12,1	57,4	381
Итого за завтрак, %			25,2	20,2	22,0	21,17
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
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	41,8	218
280	Компот из плодов или ягод сушеных - хураса	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		680	20,6	15,9	98,8	640
Итого за обед, %			38,1	26,5	37,8	35,56
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		450	24,8	14,2	61,7	551
Итого за полдник, %			46,0	23,7	23,7	30,81
Итого за день, гр.			82,8	46,6	226,7	1 664
Итого за день, %			116,3	77,6	86,9	92,45

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						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		430	9,5	11,8	58,6	363
Итого за завтрак, %			17,6	19,6	22,5	20,17
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						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
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
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 п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		650	26,7	25,6	87,0	661
Итого за обед, %			48,4	42,7	33,3	38,72
Полдник						
463	Капуста тушеная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	180	0,2		19,1	73
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		520	22,9	22,6	52,5	555
Итого за полдник, %			42,5	37,6	20,1	30,83
Итого за день, гр.			83,3	65,8	207,4	1 667
Итого за день, %			117,3	109,3	79,5	92,82

