

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

24 июня 2023 г.



Шевело Т.П.

Утверждаю  
Заместитель заведующего  
МБДОУ д/с № 27 г. ВМР



Гаврина И.А.

7 июня 2023 г.

**Менюготавливаемых блюд  
для МБДОУ д/с № 27  
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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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, %			8,7	5,8	4,8	6,08
<b>Обед</b>						
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 поджаривания	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	74,8	667
Итого за обед, %			49,0	49,6	28,8	36,5
<b>Полдник</b>						
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	24,8	64,8	668
Итого за полдник, %			41,3	41,0	24,7	30,89
Итого за день, гр.			88,1	70,8	208,8	1 871
Итого за день, %			108,4	118,0	80,4	92,82

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>						
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	17,8	23,3	20,88
<b>Второй завтрак</b>						
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	3,8	4,84
<b>Обед</b>						
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	185
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
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.		730	18,1	14,2	106,2	661
Итого за обед, %			33,6	23,7	38,4	33,38
<b>Полдник</b>						
463	Капуста 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.		620	22,6	22,6	65,3	663
Итого за полдник, %			41,8	37,6	21,2	31,28
Итого за день, гр.			87,7	82,9	226,6	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
<b>Завтрак</b>						
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, %			13,6	17,4	28,8	21
<b>Второй завтрак</b>						
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	6,11
<b>Обед</b>						
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		20,8	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		600	26,1	24,8	77,9	620
Итого за обед, %			48,3	40,9	23,9	34,44
<b>Полдник</b>						
340	Вареники "ленивые" 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.			80,3	66,7	214,4	1 843
Итого за день, %			111,7	82,8	82,2	91,28

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>						
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	22,8	20,89
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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	27,5	80,5	660
Итого за обед, %			49,2	46,0	30,8	36,47
<b>Полдник</b>						
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	21,5	16,4	87,5	557
Итого за полдник, %			39,8	25,7	33,6	30,94
Итого за день, гр.			80,7	82,0	238,0	1 880
Итого за день, %			112,8	103,3	90,4	93,34

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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>						
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	62,8	367
	Итого за завтрак, %		23,8	21,3	20,3	20,38
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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	18,0	73,8	627
	Итого за обед, %		64,7	31,7	28,3	34,83
<b>Полдник</b>						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
272	Кефир	200	5,6	6,4	12,2	133
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.	400	20,4	16,6	89,6	599
	Итого за полдник, %		37,7	27,7	34,3	33,28
	Итого за день, гр.		83,4	48,4	240,0	1 686
	Итого за день, %		117,4	80,7	82,0	83,6
	Среднее значение за неделю, гр.		60,3	68,0	226,1	1 681,2
	Итого за неделю, %		111,8	88,8	86,3	82,28

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>						
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	8,2	14,5	53,3	367
	Итого за завтрак, %		17,0	24,2	20,4	20,38
<b>Второй завтрак</b>						
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	6,11
<b>Обед</b>						
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 поджаривания	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	48,8	30,0	38,28
<b>Полдник</b>						
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	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	490	16,6	18,0	72,0	682
	Итого за полдник, %		28,9	30,0	27,6	31,22
	Итого за день, гр.		84,8	68,0	212,3	1 876
	Итого за день, %		101,0	108,3	81,4	83,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>						
104	Каша гречневая молочная	153	5,8	5,7	25,5	170
105	чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
30	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,9	10,6	64,9	365
	Итого за завтрак, %		24,0	17,7	21,1	19,72
<b>Второй завтрак</b>						
106	Реженка	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	4,84
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,5	5,1	17,2	132
124	Рис отварной	140	3,6	4,9	39,0	204
103	Котлета "Здоровье"	70	12,1	12,0	8,5	190
146	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
103	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
17	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, %		42,9	38,8	36,9	36,81
<b>Полдник</b>						
19	Залеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
18	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
200	Компот из плодов или ягод сушеных - черносслия	180	0,2		19,4	74
18	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
25	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	460	24,4	15,2	62,3	654
	Итого за полдник, %		46,2	26,4	23,3	30,78
	Итого за день, гр.		64,7	63,6	220,3	1 638
	Итого за день, %		119,8	89,2	84,4	81,01

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
<b>Завтрак</b>						
105	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
103	чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
1	*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	20,87
<b>Второй завтрак</b>						
107	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	6,11
<b>Обед</b>						
53	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
107	Сладки из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
107	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
107	Макаронные изделия отварные - рожки	130	4,7	4,6	33,3	185
146	Овощи натуральные - помидор	50	0,3		2,1	10
200	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
18	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	24,2	23,4	88,8	648
	Итого за обед, %		44,8	38,0	34,4	36
<b>Полдник</b>						
109	Зсазы "школьные"	95	11,3	13,1	12,6	212
48	Капуста тушеная	130	3,2	5,9	11,9	112
107	Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
18	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
25	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	515	16,9	19,2	81,0	681
	Итого за полдник, %		31,2	31,9	31,0	31,17
	Итого за день, гр.		82,6	87,8	244,6	1 872
	Итого за день, %		87,6	95,8	93,7	82,86

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Второй завтрак</b>						
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, %		8,7	5,9	4,8	6,68
<b>Обед</b>						
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	24,6	27,6	77,0	638
	Итого за обед, %		46,3	48,0	29,8	36,44
<b>Полдник</b>						
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		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	570	23,7	17,2	72,4	626
	Итого за полдник, %		43,8	28,8	27,7	28,22
	Итого за день, гр.		80,4	61,4	222,0	1 638
	Итого за день, %		111,9	102,3	85,1	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
<b>Завтрак</b>						
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	51,7	359
	Итого за завтрак, %		26,2	20,6	18,8	18,94
<b>Второй завтрак</b>						
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	4,94
<b>Обед</b>						
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	26,0	14,7	103,1	668
	Итого за обед, %		48,2	24,6	39,8	36,88
<b>Полдник</b>						
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	667
	Итого за полдник, %		40,8	21,3	29,7	31,5
	Итого за день, гр.		85,8	46,4	241,7	1 673
	Итого за день, %		121,8	78,6	92,8	92,92
	Среднее значение за неделю, гр.		89,8	58,8	228,2	1 669,9
	Итого за неделю, %		110,4	94,2	87,4	92,18

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ п/п	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>						
104	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	171
103	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, %		12,8	16,1	28,6	20,86
<b>Второй завтрак</b>						
106	*"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	6,8	4,6	5,06
<b>Обед</b>						
54	*Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,4	5,8	19,1	145
108	*Лавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	70	10,5	12,7	6,8	182
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
87	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	128
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
203	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
108	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
<b>Полдник</b>						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
35	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	460	24,1	28,2	50,4	646
	Итого за полдник, %		44,6	47,0	19,3	30,32
	Итого за день, гр.		88,0	66,8	222,0	1 661
	Итого за день, %		107,8	109,3	86,0	92,28

Неделя: третья

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
<b>Завтрак</b>						
105	Каша овсяная из "Геркулеса"	153	4,9	6,1	20,1	151
102	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
38	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,2	13,8	53,1	367
	Итого за завтрак, %		16,2	22,9	20,3	19,83
<b>Второй завтрак</b>						
107	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	4,84
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
104	Тефтели "Белил"	80	15,7	7,2	10,3	229
52	*Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
206	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
203	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
108	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	690	27,2	19,0	79,3	648
	Итого за обед, %		60,4	31,8	30,4	36,83
<b>Полдник</b>						
162	Кстлета "Здоровье"	70	12,1	12,0	8,5	190
205	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
200	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
88	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
108	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, %		33,8	28,0	31,1	29,67
	Итого за день, гр.		67,9	66,1	222,6	1 623
	Итого за день, %		107,2	91,8	86,3	90,18

## 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>						
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	11,6	60,8	347
Итого за завтрак, %			23,6	19,2	19,4	19,28
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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	643
Итого за обед, %			62,8	38,0	32,3	36,72
<b>Полдник</b>						
178	Оладьи из печени по - хунцевски	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	663
Итого за полдник, %			38,4	33,2	30,9	31,28
Итого за день, гр.			64,7	69,1	224,6	1646
Итого за день, %			119,7	68,8	66,1	61,44

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
<b>Завтрак</b>						
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, %			12,9	16,1	24,3	19,61
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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, %			38,6	36,8	38,6	36,68
<b>Полдник</b>						
стр111	Голубцы пенивые	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	Фрукты 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, %			37,8	30,6	26,0	30,78
Итого за день, гр.			63,0	66,7	238,6	1653
Итого за день, %			98,1	62,8	61,4	61,66

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

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>						
112	Каша пшенная молочная	153	4,7	5,5	20,8	147
256	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	62,7	360
	Итого за завтрак, %		24,6	19,8	28,2	20
<b>Второй завтрак</b>						
110	"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	6,8	4,8	6,06
<b>Обед</b>						
103	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,5	6,3	9,8	116
98	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
104	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
146	Овощи натуральные - огурец	50	0,4		1,5	8
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	200	0,4		23,2	89
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	760	24,3	17,5	86,1	624
	Итого за обед, %		44,8	28,2	33,0	34,87
<b>Полдник</b>						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
118	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
190	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
85	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	440	24,3	16,0	66,3	683
	Итого за полдник, %		46,0	26,1	26,0	31,28
	Итого за день, гр.		64,8	48,1	218,2	1 837
	Итого за день, %		120,1	80,1	82,8	90,93
	Среднее значение за неделю, гр.		69,7	66,7	224,8	1 644
	Итого за неделю, %		110,8	94,6	88,1	81,33

Неделя: четвертая

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
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
118	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	8,2	13,1	67,6	367
	Итого за завтрак, %		16,1	21,8	22,1	20,38
<b>Второй завтрак</b>						
122	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	6,11
<b>Обед</b>						
74	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
259	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	50	1,7	0,1	3,9	22
118	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	689
	Итого за обед, %		47,8	62,4	27,7	38,61
<b>Полдник</b>						
104	Макаронны, запеченные с сыром	150	10,0	12,6	39,2	302
100	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
213	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
85	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
110	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	510	17,6	17,4	94,3	648
	Итого за полдник, %		32,8	28,9	32,3	30,44
	Итого за день, гр.		85,3	66,2	222,8	1 685
	Итого за день, %		102,4	110,3	86,4	92,61



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая 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	
<b>Завтрак</b>							
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	20,8	20
<b>Второй завтрак</b>							
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	4,84
<b>Обед</b>							
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	666
Итого за обед, %				60,9	41,8	32,5	36,38
<b>Полдник</b>							
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	82,8	660
Итого за полдник, %				24,4	22,8	35,6	31,11
Итого за день, гр.				87,3	88,0	240,7	1 663
Итого за день, %				104,2	83,3	82,2	92,41

Неделя: четвертая 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	
<b>Завтрак</b>							
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	7,4	8,8	63,5	366
Итого за завтрак, %				13,8	16,0	24,3	18,78
<b>Второй завтрак</b>							
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
<b>Обед</b>							
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, %				48,2	40,3	30,7	34,88
<b>Полдник</b>							
161	Зразы рубленые 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	
115а	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	18,8	17,9	86,4	667
Итого за полдник, %				34,9	28,9	33,1	31,8
Итого за день, гр.				86,6	88,0	238,8	1 642
Итого за день, %				104,8	93,4	91,5	91,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
112	Каша пшенная 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	353
Итого за завтрак, %			14,8	21,8	20,8	18,81
<b>Второй завтрак</b>						
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	8,2	3,8	4,94
<b>Обед</b>						
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	31,8	32,8	67,0	648
Итого за обед, %			68,3	64,8	28,7	38,08
<b>Полдник</b>						
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	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
Итого за полдник, гр.		430	20,8	14,2	74,4	666
Итого за полдник, %			37,8	23,7	28,8	31,38
Итого за день, гр.			64,1	68,8	204,6	1854
Итого за день, %			118,8	108,8	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
<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая молочная вязкая	153	5,6	5,6	31,4	191
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
30	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
Итого за завтрак, гр.		403	12,8	10,8	61,0	378
Итого за завтрак, %			23,8	17,6	23,4	21
<b>Второй завтрак</b>						
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	6,11
<b>Обед</b>						
55	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
265	Каша перловая рассыпчатая	140	4,4	5,1	34,4	193
248	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	648
Итого за обед, %			48,2	29,8	38,6	36,08
<b>Полдник</b>						
134	Омлет с кашей	200	15,9	20,7	23,0	337
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
35	Фрукты 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	643
Итого за полдник, %			34,7	34,7	28,3	30,17
Итого за день, гр.			69,8	83,4	247,0	1860
Итого за день, %			110,7	89,0	94,8	82,2
Среднее значение за неделю, гр.			69,8	89,8	230,8	1656,8
Итого за неделю, %			108,6	99,1	88,4	92,05
Итого за весь период, гр.			1190,8	1153,8	4644,4	33105
Итого за весь период, %			110,3	88,1	87,1	91,98
Среднее значение за период, гр.			69,8	87,7	227,2	1656

Составила

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

Т.Е. Шеллер

"23" июня 2023 г.

Составлена

Заместитель директора по административно-хозяйственной работе МКУ ЦОДОУ

И.М. Чуркина

"23" июня 2023 г.