

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

" 09 " сентября 2023 г.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20
Утверждаю.

Заведующий МБДОУ д/с № 27

Кузнецова К.А.

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 27
4 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 68 | *Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом | 150 | 4,3 | 5,5 | 12,5 | 115 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели 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 |
| 229 | *Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 30 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 13 |
| 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 | 18,0 | 20,3 | 54,8 | 494 |
| | Итого за обед, % | | 43,0 | 43,3 | 31,9 | 35,29 |
| Полдник | | | | | | |
| 265 | Макароны с сыром | 130 | 7,2 | 7,6 | 29,8 | 210 |
| 130 | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 89 | Фрукты 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 | 68,0 | 429 |
| | Итого за полдник, % | | 24,6 | 21,3 | 33,5 | 30,64 |
| | Итого за день, гр. | | 36,9 | 44,1 | 186,8 | 1 287 |
| | Итого за день, % | | 87,8 | 93,7 | 92,0 | 91,85 |

Неделя: первая День: вторник

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 141 | Суп молочный с гречневой крупой 170 г | 170 | 4,6 | 5,3 | 13,9 | 119 |
| 397 | Кавчо 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 | 24,6 | 17,8 | 20,79 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 43 | Свекольник | 150 | 4,5 | 5,3 | 11,9 | 111 |
| 174 | Тефтели рыбные | 60 | 7,8 | 2,5 | 8,3 | 115 |
| 56 | Пюре картофельное | 110 | 2,5 | 3,1 | 17,4 | 103 |
| 233 | Икра морковная | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,0 | 27 |
| 115а | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,6 | 17 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма | 150 | 0,3 | | 20,0 | 77 |
| г п | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| | Итого за обед, гр. | 550 | 18,0 | 13,7 | 74,3 | 508 |
| | Итого за обед, % | | 43,0 | 29,1 | 38,8 | 36,29 |
| Полдник | | | | | | |
| 463 | Калупа тушенная с мясным фаршем | 130 | 12,8 | 10,4 | 11,5 | 188 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив | 150 | 0,2 | | 17,1 | 66 |
| 89 | Фрукты 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. | 405 | 16,7 | 10,8 | 64,8 | 408 |
| | Итого за полдник, % | | 39,7 | 22,8 | 31,9 | 29,14 |
| | Итого за день, гр. | | 49,9 | 40,2 | 182,5 | 1 275 |
| | Итого за день, % | | 118,8 | 85,6 | 89,9 | 91,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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" | 153 | 4,0 | 5,4 | 21,8 | 147 |
| 103 | Чай сладкий с лимоном | 170 | 0,1 | | 11,5 | 44 |
| 2 | *Бутерброды с джемом или повидлом 30г | 30 | 1,5 | 2,3 | 17,6 | 93 |
| Итого за завтрак, гр. | | | 5,6 | 7,8 | 50,8 | 284 |
| Итого за завтрак, % | | | 13,2 | 18,5 | 25,0 | 20,29 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 272 | Кефир | 105 | 2,9 | 3,4 | 6,9 | 72 |
| Итого за второй завтрак, гр. | | | 2,9 | 3,4 | 6,9 | 72 |
| Итого за второй завтрак, % | | | 7,0 | 7,1 | 3,4 | 5,14 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| 100 | *Компот из плодов или ягод сушеных - курага | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| 11 | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| Итого за обед, гр. | | | 19,2 | 19,3 | 63,7 | 492 |
| Итого за обед, % | | | 45,7 | 41,1 | 31,4 | 35,14 |
| Полдник | | | | | | |
| 78 | Запеканка творожная | 130 | 18,7 | 12,3 | 13,9 | 309 |
| 290 | Компот из плодов или ягод сушеных - груша | 150 | 0,2 | | 16,8 | 64 |
| 11 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 11 | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| Итого за полдник, гр. | | | 20,5 | 12,4 | 43,7 | 432 |
| Итого за полдник, % | | | 48,8 | 25,3 | 21,5 | 30,86 |
| Итого за день, гр. | | | 48,2 | 42,9 | 165,0 | 1279 |
| Итого за день, % | | | 114,7 | 91,2 | 81,3 | 91,39 |

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 | 133 | 4,5 | 5,8 | 19,3 | 143 | |
| 132 | Чай с сахаром | 190 | 0,1 | | 12,7 | 48 | |
| 38 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 | |
| Итого за завтрак, гр. | | | 6,5 | 11,1 | 43,5 | 289 | |
| Итого за завтрак, % | | | 15,4 | 23,5 | 21,5 | 20,64 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 272 | Ряженка | 110 | 3,3 | 4,4 | 7,2 | 69 | |
| Итого за второй завтрак, гр. | | | 3,3 | 4,4 | 7,2 | 69 | |
| Итого за второй завтрак, % | | | 7,9 | 9,4 | 3,5 | 4,93 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| 67 | Картофельное пюре розовое | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 | |
| 229 | *Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 30 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 13 | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни | 150 | 0,2 | | 20,1 | 77 | |
| 11 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 | |
| Итого за обед, гр. | | | 53,0 | 17,1 | 17,7 | 68,5 | 486 |
| Итого за обед, % | | | 40,8 | 37,6 | 33,8 | 34,71 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 174 | Тефтели рыбные | 50 | 8,1 | 4,1 | 7,0 | 95 | |
| 36 | Рис отварной с овощами | 110 | 2,7 | 5,0 | 26,9 | 156 | |
| 299 | Напиток из шиповника | 150 | 0,3 | | 15,7 | 61 | |
| 11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 68 | |
| 95 | Плоды или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 | |
| Итого за полдник, гр. | | | 43,5 | 13,8 | 9,3 | 75,2 | 424 |
| Итого за полдник, % | | | 32,8 | 19,9 | 37,0 | 30,29 | |
| Итого за день, гр. | | | 40,7 | 42,5 | 194,5 | 1270 | |
| Итого за день, % | | | 95,8 | 90,3 | 95,8 | 90,72 | |

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 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 6,5 | 4,3 | 14,2 | 118 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 50 | 8,3 | 4,5 | 3,3 | 86 |
| 115а | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,6 | 17 |
| 494 | Сложный гарнир картофель, капуста | 110 | 2,9 | 5,2 | 16,7 | 122 |
| 233 | Икра морковная | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,0 | 27 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | | 17,3 | 60 |
| г п | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| Итого за обед, гр. | | 540 | 20,9 | 16,9 | 68,2 | 488 |
| Итого за обед, % | | | 49,7 | 35,9 | 33,6 | 34,86 |
| Полдник | | | | | | |
| 330 | Ватрушка с творогом | 50 | 8,6 | 7,0 | 28,2 | 224 |
| 130 | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| 89 | Фрукты 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 | 77,1 | 424 |
| Итого за полдник, % | | | 28,6 | 18,3 | 38,0 | 30,29 |
| Итого за день, гр. | | | 48,6 | 38,4 | 198,1 | 1 277 |
| Итого за день, % | | | 108,6 | 77,5 | 97,6 | 91,25 |
| Среднее значение за неделю, гр. | | | 44,2 | 41,2 | 185,4 | 1 277,9 |
| Итого за неделю, % | | | 105,3 | 87,7 | 91,3 | 91,28 |

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 67 | *Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 150 | 3,8 | 4,0 | 7,5 | 80 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели припущенные - 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 | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 |
| 13 | Огурец соленый | 30 | 0,8 | | 0,4 | 6 |
| 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. | | 563 | 19,6 | 18,4 | 64,5 | 493 |
| Итого за обед, % | | | 46,7 | 39,1 | 32,2 | 35,21 |
| Полдник | | | | | | |
| 134 | Омлет с кашей | 130 | 10,3 | 13,5 | 15,0 | 219 |
| 130 | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| г п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 89 | Фрукты 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 | 53,1 | 438 |
| Итого за полдник, % | | | 31,9 | 33,8 | 26,1 | 31,29 |
| Итого за день, гр. | | | 43,6 | 49,3 | 161,6 | 1 273 |
| Итого за день, % | | | 103,8 | 103,0 | 79,6 | 90,95 |

Среднее меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

| № рецепта | 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 | 133 | 4,9 | 4,8 | 27,2 | 165 |
| 132 | Чай с сахаром | 190 | 0,1 | | 12,7 | 48 |
| 30 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 129 | Суп крестьянский с крупой пшено | 150 | 4,2 | 4,7 | 7,3 | 87 |
| 118 | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 155 | Биточки | 75 | 9,7 | 9,5 | 9,9 | 162 |
| 303 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 110 | 2,1 | 4,8 | 18,4 | 121 |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | | 17,3 | 60 |
| 111 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| | Итого за обед, гр. | 518 | 18,5 | 19,4 | 65,7 | 491 |
| | Итого за обед, % | | 44,0 | 41,2 | 32,4 | 35,07 |
| Полдник | | | | | | |
| 32 | Суфле творожное | 130 | 19,4 | 12,0 | 17,1 | 325 |
| 290 | Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив | 150 | 0,2 | | 17,1 | 66 |
| 95 | 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 | 25,8 | 22,1 | 31,07 |
| | Итого за день, гр. | | 51,0 | 43,5 | 167,7 | 1 290 |
| | Итого за день, % | | 121,4 | 92,5 | 82,6 | 92,16 |

Неделя: вторая

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 | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 145 | Суп харчо | 165 | 5,7 | 7,4 | 9,8 | 126 |
| 118 | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 154 | Тфтели "Белил" | 50 | 9,7 | 4,5 | 6,3 | 142 |
| 233 | Икра морковная | 110 | 1,8 | 5,6 | 10,9 | 100 |
| 457 | Соус молочный | 20 | 0,4 | 0,3 | 1,5 | 10 |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни | 180 | 0,1 | | 20,8 | 79 |
| 111 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 548 | 19,4 | 18,0 | 58,0 | 499 |
| | Итого за обед, % | | 46,1 | 38,4 | 28,8 | 35,64 |
| Полдник | | | | | | |
| 453 | Капуста тушенная с мясным фаршем | 150 | 14,1 | 14,2 | 9,7 | 221 |
| 229 | Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 30 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 13 |
| 290 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| 111 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,9 | 45 |
| 95 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| | Итого за полдник, гр. | 445 | 18,2 | 14,4 | 60,9 | 432 |
| | Итого за полдник, % | | 43,4 | 30,7 | 30,0 | 30,86 |
| | Итого за день, гр. | | 46,7 | 44,0 | 175,6 | 1 290 |
| | Итого за день, % | | 111,2 | 93,6 | 86,5 | 92,16 |

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" | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 | 3,8 | 4,93 |
| Обед | | | | | | |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,1 | 2,3 | 11,4 | 72 |
| г л | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки | 50 | 7,5 | 8,1 | 4,8 | 121 |
| стр 86 | Сельдь с луком | 35 | 5,8 | 5,7 | 4,2 | 76 |
| 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 | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| г л | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 538 | 20,2 | 20,9 | 65,3 | 501 |
| | Итого за обед, % | | 48,0 | 44,4 | 32,1 | 35,79 |
| Полдник | | | | | | |
| 189 | Шницели | 50 | 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 л | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| г л | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| | Итого за полдник, гр. | 415 | 15,1 | 13,6 | 65,6 | 434 |
| | Итого за полдник, % | | 36,0 | 28,8 | 32,3 | 31 |
| | Итого за день, гр. | | 44,5 | 48,8 | 182,8 | 1 281 |
| | Итого за день, % | | 105,9 | 105,8 | 90,0 | 92,21 |

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 | | | | | | |
| 141 | Суп молочный с пшенной 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 99 | Борщ сибирский с фрикадельками | 150 | 7,3 | 7,0 | 9,2 | 127 |
| г л | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| стр 114 | Суфле рыбное | 50 | 5,5 | 2,6 | 3,3 | 80 |
| 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 л | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 503 | 17,7 | 16,8 | 67,0 | 482 |
| | Итого за обед, % | | 42,0 | 33,8 | 33,0 | 34,43 |
| Полдник | | | | | | |
| 475 | Булочка "Нежность" | 60 | 5,9 | 6,1 | 33,9 | 214 |
| 272 | Ряженка | 180 | 5,4 | 7,2 | 11,4 | 112 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| г л | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| | Итого за полдник, гр. | 345 | 13,5 | 13,4 | 71,5 | 435 |
| | Итого за полдник, % | | 32,1 | 28,6 | 35,2 | 31,07 |
| | Итого за день, гр. | | 42,1 | 36,1 | 198,1 | 1 284 |
| | Итого за день, % | | 100,3 | 83,2 | 98,1 | 90,25 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 48,6 | 48,1 | 176,6 | 1 281,6 |
| | Итого за неделю, % | | 108,5 | 93,9 | 87,0 | 91,54 |

Примерное 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 104 | Каша рисовая молочная жидкая | 143 | 3,6 | 5,1 | 23,7 | 149 |
| 105 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | | 12,0 | 45 |
| 106 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 107 | 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 |
| Обед | | | | | | |
| 108 | Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 150 | 3,7 | 7,4 | 6,4 | 105 |
| 109 | Лавровый лист | 0,5 | | | | |
| 110 | Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки | 50 | 7,5 | 8,1 | 4,8 | 121 |
| 111 | Соус томатный | 20 | 0,3 | 2,0 | 2,1 | 27 |
| 112 | Картофельное пюре розовое | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 |
| 113 | Икра свекольная | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,1 | 32 |
| 114 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | | 17,3 | 60 |
| 115 | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| Итого за обед, гр. | | 540,5 | 16,8 | 22,1 | 64,2 | 503 |
| Итого за обед, % | | | 40,0 | 47,0 | 31,6 | 35,93 |
| Полдник | | | | | | |
| 116 | Омлет натуральный | 150 | 12,1 | 14,8 | 4,8 | 200 |
| 117 | Сок фруктовый | 180 | 0,5 | | 21,2 | 83 |
| 118 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 119 | Фрукты или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| 120 | Печенье 134г 20г. | 20 | 1,5 | 2,4 | 4,7 | 83 |
| Итого за полдник, гр. | | 455 | 15,3 | 17,2 | 46,8 | 433 |
| Итого за полдник, % | | | 36,4 | 36,7 | 22,9 | 30,93 |
| Итого за день, гр. | | | 40,6 | 53,1 | 164,8 | 1300 |
| Итого за день, % | | | 96,7 | 112,9 | 81,2 | 92,89 |

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 121 | Каша молочная пшеничная | 133 | 5,2 | 4,7 | 25,1 | 158 |
| 122 | Чай сладкий с лимоном | 190 | 0,1 | | 12,9 | 50 |
| 123 | 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 | 20,64 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 124 | 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 |
| Обед | | | | | | |
| 125 | Свекольник | 150 | 4,5 | 5,3 | 11,9 | 110 |
| 126 | Тефтели рыбные | 60 | 7,8 | 2,5 | 8,3 | 115 |
| 127 | Рагу из овощей | 150 | 3,5 | 5,1 | 18,1 | 129 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни | 150 | 0,2 | | 20,1 | 77 |
| 129 | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| Итого за обед, гр. | | 540 | 18,1 | 13,2 | 70,5 | 489 |
| Итого за обед, % | | | 43,1 | 28,0 | 34,7 | 34,93 |
| Полдник | | | | | | |
| 130 | Зразы рубленые с белокочанной капустой | 50 | 6,9 | 6,9 | 7,0 | 117 |
| 131 | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 3,5 | 4,0 | 27,0 | 152 |
| 132 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| 133 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 134 | Фрукты или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| Итого за полдник, гр. | | 415 | 12,8 | 11,0 | 77,8 | 445 |
| Итого за полдник, % | | | 30,4 | 23,4 | 38,3 | 31,79 |
| Итого за день, гр. | | | 43,7 | 36,2 | 203,5 | 1291 |
| Итого за день, % | | | 104,0 | 77,0 | 100,2 | 92,23 |

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 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 103 | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 150 | 4,7 | 4,7 | 12,8 | 110 |
| 178 | Оладьи из печени по - кунцевски | 50 | 10,5 | 9,0 | 8,0 | 153 |
| 537 | Соус белый | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 |
| 56 | Пюре картофельное | 110 | 2,5 | 3,1 | 17,4 | 103 |
| 13 | Огурец соленый | 20 | 0,6 | | 0,3 | 4 |
| 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. | | 520 | 20,4 | 18,5 | 68,3 | 508 |
| Итого за обед, % | | | 48,5 | 39,3 | 33,7 | 36,29 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | 28,93 |
| Итого за день, гр. | | | 48,7 | 42,3 | 168,6 | 1 282 |
| Итого за день, % | | | 115,9 | 89,9 | 82,1 | 91,54 |

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 160 г | 160 | 4,4 | 5,0 | 13,0 | 112 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 1,5 | 1,5 | 12,3 | 65 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 5,3 | 11,5 | 98 |
| Итого за завтрак, гр. | | 360 | 7,7 | 11,8 | 36,9 | 275 |
| Итого за завтрак, % | | | 18,4 | 28,1 | 18,2 | 19,64 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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, % | | | 7,8 | 9,4 | 3,5 | 4,83 |
| Обед | | | | | | |
| 109 | Суп - пюре из гороха с гречками | 180 | 6,2 | 3,1 | 20,4 | 129 |
| 209 | Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты | 50 | 7,5 | 9,0 | 4,8 | 129 |
| 457 | Соус молочный | 30 | 0,6 | 0,5 | 2,4 | 16 |
| стр. 67 | Картофельное пюре розовое | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 |
| 233 | Икра свекольная | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,1 | 32 |
| 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. | | 570 | 18,9 | 17,1 | 74,6 | 505 |
| Итого за обед, % | | | 45,0 | 36,3 | 36,7 | 36,07 |
| Полдник | | | | | | |
| 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. | | | 47,2 | 47,2 | 182,1 | 1 291 |
| Итого за день, % | | | 112,3 | 100,5 | 89,7 | 92,2 |

Тематическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

| № 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 | | | | | | |
| 101 | Каша манная молочная жидкая | 133 | 4,2 | 4,7 | 21,2 | 139 |
| 102 | Чай с молоком | 190 | 1,3 | 1,4 | 14,8 | 74 |
| 103 | Булочкоброд 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 104 | Кашеиск | 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 |
| Обед | | | | | | |
| 105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 6,3 | 4,5 | 12,8 | 114 |
| 106 | Котлеты рыбные любительские | 50 | 8,3 | 4,5 | 3,3 | 86 |
| 107 | Салат сметанный | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,5 | 26 |
| 108 | Рис отварной с овощами | 120 | 2,9 | 5,4 | 29,3 | 171 |
| 109 | Компот из плодов или ягод сушеных - курага | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 520 | 20,0 | 16,3 | 73,2 | 503 |
| | Итого за обед, % | | 47,5 | 34,6 | 36,0 | 35,93 |
| Полдник | | | | | | |
| 111 | Сырок с творогом | 70 | 8,0 | 13,4 | 34,1 | 297 |
| 112 | Салат фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| 113 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 114 | Апельсины 95г | 95 | 0,9 | | 8,0 | 36 |
| | Итого за полдник, гр. | 325 | 10,0 | 13,5 | 64,7 | 425 |
| | Итого за полдник, % | | 23,9 | 28,7 | 31,9 | 30,36 |
| | Итого за день, гр. | | 42,7 | 42,1 | 190,7 | 1 292 |
| | Итого за день, % | | 101,7 | 89,6 | 93,9 | 92,29 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 44,6 | 44,2 | 181,8 | 1 281,2 |
| | Итого за неделю, % | | 106,1 | 94,0 | 89,4 | 92,23 |

Неделя: четвертая

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 101 | Каша "Дружба" | 153 | 4,0 | 5,4 | 21,8 | 147 |
| 102 | Чай с сахаром | 170 | 0,1 | | 11,3 | 43 |
| 103 | Булочкоброд 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 104 | Рисовка | 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 |
| Обед | | | | | | |
| 105 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150 | 5,0 | 7,5 | 12,8 | 136 |
| 106 | Чайнок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 107 | Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты | 50 | 7,5 | 9,0 | 4,8 | 129 |
| 108 | Салатный гарнир: картофель, свекла | 110 | 2,5 | 3,2 | 16,7 | 102 |
| 109 | Салат белый | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 |
| 110 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| 111 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 503 | 16,9 | 21,3 | 62,1 | 496 |
| | Итого за обед, % | | 40,1 | 45,7 | 30,6 | 35,43 |
| Полдник | | | | | | |
| 112 | Сырок с сыром | 130 | 18,1 | 24,2 | 2,6 | 302 |
| 113 | Салат фруктовый | 150 | 0,5 | | 17,7 | 69 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| 115 | Фрукты или ягоды свежие - яблоко | 95 | 0,4 | | 10,7 | 44 |
| | Итого за полдник, гр. | 385 | 19,7 | 24,3 | 36,0 | 438 |
| | Итого за полдник, % | | 46,8 | 51,7 | 17,7 | 31,29 |
| | Итого за день, гр. | | 45,7 | 60,9 | 149,8 | 1 290 |
| | Итого за день, % | | 108,8 | 129,5 | 73,8 | 92,15 |

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 59 | Суп - пюре из разных овощей | 150 | 1,8 | 3,0 | 8,4 | 66 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 86 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 10,0 | 5,4 | 4,1 | 104 |
| 224 | Рис отварной | 110 | 2,8 | 3,9 | 30,7 | 161 |
| 461 | Соус томатный | 20 | 0,3 | 2,0 | 2,1 | 27 |
| 233 | Икра свекольная | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,1 | 32 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных - курага | 150 | 0,5 | | 17,2 | 67 |
| г п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр | 543 | 17,8 | 15,9 | 75,2 | 499 |
| | Итого за обед, % | | 42,0 | 33,9 | 37,0 | 35,64 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | 28,5 | 23,6 | 31,86 |
| | Итого за день, гр | | 80,4 | 40,3 | 175,9 | 1309 |
| | Итого за день, % | | 119,9 | 85,8 | 86,6 | 93,53 |

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 | 3,8 | 4,93 |
| Обед | | | | | | |
| 43 | Свекольник | 150 | 4,5 | 5,3 | 11,9 | 111 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 178 | Оладьи из печени по - кунцевски | 50 | 10,5 | 9,0 | 8,0 | 153 |
| 303 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 110 | 2,1 | 4,8 | 18,4 | 121 |
| 457 | Соус молочный | 20 | 0,4 | 0,3 | 1,5 | 10 |
| 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 | 533 | 19,3 | 19,7 | 68,1 | 505 |
| | Итого за обед, % | | 45,9 | 41,8 | 33,5 | 36,07 |
| Полдник | | | | | | |
| 463 | Калуста тушенная с мясным фаршем | 150 | 14,1 | 14,2 | 9,7 | 221 |
| 229 | *Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 30 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 13 |
| 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 | 455 | 18,4 | 16,7 | 46,5 | 440 |
| | Итого за полдник, % | | 43,9 | 38,6 | 22,9 | 31,43 |
| | Итого за день, гр | | 48,7 | 50,1 | 184,0 | 1292 |
| | Итого за день, % | | 116,0 | 106,6 | 81,3 | 92,31 |

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 133 | 3,4 | 4,7 | 22,0 | 139 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 190 | 0,1 | | 12,9 | 50 |
| 88 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 106 | Суп - лапша домашняя | 150 | 1,7 | 2,6 | 9,2 | 65 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 110 | Суфле из отварной курицы | 60 | 11,5 | 14,2 | 3,6 | 187 |
| 137 | Соус белый | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 |
| 67 | Картофельное пюре розовое | 110 | 2,4 | 2,8 | 17,4 | 100 |
| 230 | Компот из плодов или ягод сушеных - изюм | 150 | 0,2 | | 17,6 | 67 |
| г п | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 58 |
| | Итого за обед, гр. | 523 | 18,3 | 21,4 | 62,0 | 300 |
| | Итого за обед, % | | 43,6 | 45,6 | 30,6 | 35,71 |
| Полдник | | | | | | |
| 158 | Жаркое по - домашнему | 150 | 17,0 | 16,2 | 17,5 | 279 |
| 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 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,9 | 45 |
| | Итого за полдник, гр. | 415 | 19,2 | 16,4 | 33,9 | 429 |
| | Итого за полдник, % | | 45,7 | 34,8 | 26,5 | 30,64 |
| | Итого за день, гр. | 45,8 | 51,1 | 169,1 | 1 288 | |
| | Итого за день, % | | 109,0 | 108,8 | 83,3 | 91,97 |


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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,5 | 83 |
| г п | Чеснок | 3 | 0,2 | | 0,6 | 3 |
| 174 | Тефтели рыбные | 60 | 7,8 | 2,5 | 8,3 | 115 |
| 184 | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,6 | 17 |
| 204 | Рис отварной | 110 | 2,8 | 3,9 | 30,7 | 161 |
| 233 | Икра морковная | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,0 | 27 |
| 235 | Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив | 150 | 0,2 | | 17,1 | 66 |
| г п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,1 | 39 |
| | Итого за обед, гр. | 543 | 17,4 | 13,8 | 75,9 | 511 |
| | Итого за обед, % | | 41,4 | 29,3 | 37,4 | 36,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 130 | Ватрушка с творогом | 50 | 8,6 | 7,0 | 28,2 | 224 |
| 179 | Кисель из повидла | 150 | 0,1 | | 24,3 | 103 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие - банан 95г | 95 | 1,4 | | 21,3 | 86 |
| | Итого за полдник, гр. | 295 | 10,2 | 7,0 | 73,7 | 413 |
| | Итого за полдник, % | | 24,2 | 14,9 | 36,3 | 29,5 |
| | Итого за день, гр. | | 37,5 | 30,4 | 211,0 | 1 282 |
| | Итого за день, % | | 83,3 | 64,6 | 163,9 | 91,57 |
| | Среднее значение за неделю, гр. | | 45,6 | 46,6 | 174,2 | 1 292,3 |
| | Итого за неделю, % | | 108,6 | 99,1 | 85,8 | 92,31 |
| | Итого за весь период, гр. | | 900,0 | 885,0 | 3 588,0 | 25 715 |
| | Итого за весь период, % | | 107,1 | 94,2 | 88,4 | 91,84 |
| | Среднее значение за период, гр. | | 45,0 | 44,3 | 179,4 | 1 286 |

Составил
Специальный технолог (по питанию) МКУ ЦОДОУ


Т.Е. Шеллер
" 15 " сентября 2023 г.

Согласованы
Заместитель начальника отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ


Е.Н. Ружникова
" 15 " сентября 2023 г.