

Согласовано:
 Директор МКУ ЦОДОУ
 Шевело Т.П.
 29 сентября 2023 г.



Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3900-20
 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 27
 Кузнецова К.А.
 20.09.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
 для МБДОУ д/с № 27
 4 квартал 2023 г.
 Возраст 3 - 7 лет (12 часов)

Неделя: первая		День: понедельник						
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	У		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
114	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,9	5,4	25,4	160		
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49		
88	Булочка с маслом	50	3,2	7,8	20,0	157		
	Итого за завтрак, гр.	403	7,2	13,0	68,4	366		
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	28,3		
Второй завтрак								
г л	"Свиное"	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	8,5	4,4	6,6		
Обед								
68	"Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом"	200	5,8	7,4	16,7	153		
239	Котлеты, Белочка шницель приправленные - Белочка	80	11,8	12,9	7,9	193		
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143		
229	"Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания"	50	1,7	0,1	3,9	22		
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68		
г л	Хлеб ржаной - пышный	30	2,1	0,3	12,1	58		
	Итого за обед, гр.	670	24,2	26,4	61,7	637		
	Итого за обед, %		44,8	44,0	31,3	38,3		
Полдник								
265	Макарон с сыром	172	8,6	10,0	38,5	278		
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83		
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23		
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46		
г л	"Печенье 134г 30г"	30	2,3	3,5	7,1	32,5		
	Итого за полдник, гр.	492	13,6	13,6	64,1	488		
	Итого за полдник, %		31,1	27,7	32,2	30,8		
	Итого за день, гр.	485	88,8	88,8	236,3	1 648		
	Итого за день, %		88,8	84,3	88,8	81,6		

Неделя: первая		День: вторник						
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	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		
387	Какао с молоком	180	3,7	4,0	14,9	109		
89	Булочка с сахаром	50	7,1	4,9	16,4	136		
	Итого за завтрак, гр.	410	16,6	14,4	46,9	371		
	Итого за завтрак, %		29,0	24,2	17,6	28,1		
Второй завтрак								
272	Рисовый	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	4,9		
Обед								
43	Салатик	200	5,0	7,0	16,0	148		
114	Тедфиле рыбный	80	10,4	3,3	11,1	153		
56	Пюре картофельное	140	3,2	3,9	22,1	131		
118а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	28		
233	Икра морская	80	0,8	2,5	5,0	45		
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и яблока	180	0,2		20,7	79		
г л	Хлеб ржаной-пышный	40	2,6	0,4	16,1	77		
	Итого за обед, гр.	720	24,0	18,9	63,8	688		
	Итого за обед, %		44,1	21,3	34,8	38,1		
Полдник								
463	Картофель тушенный с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221		
280	Компот из плодов или ягод свежих - черника	180	0,2		18,4	74		
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91		
г л	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68		
г л	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101		
	Итого за полдник, гр.	680	19,5	15,2	79,3	514		
	Итого за полдник, %		36,2	26,0	30,4	30,8		
	Итого за день, гр.	634	84,3	227,0	1 074			
	Итого за день, %		117,4	96,8	87,3	83,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

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						
102	Каша "Дружба"	174	4,5	6,2	24,7	167
133	Чай сладкий с лимсом	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	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	615	27,9	28,0	73,4	641
	Итого за обед, %		51,6	46,6	28,1	35,61
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	23,7	30,5
	Итого за день, гр.		63,7	56,8	210,2	1 650
	Итого за день, %		118,0	94,7	80,8	91,85

Неделя: первая

День: четверг

№ рецеп	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
209	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	140	3,1	3,6	22,2	128
229	*Горшок зеленый консервированный отварной для поджаривки	50	1,7	0,1	3,9	22
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.	690	23,7	22,3	89,3	622
	Итого за обед, %		43,9	37,2	33,1	34,56
Полдник						
174	Тефтели рыбные	80	13,0	6,6	11,1	153
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
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.	560	19,8	13,7	94,9	561
	Итого за полдник, %		36,6	22,8	36,4	31,17
	Итого за день, гр.		55,1	63,8	248,7	1 647
	Итого за день, %		102,0	89,7	95,3	91,48

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						
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	8,11
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	180	7,5	4,9	16,0	135
86	Котлеты рыбные любительские	70	11,6	6,9	4,7	126
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
233	Икра морковная	50	0,8	2,5	5,0	45
263	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	700	27,5	23,5	86,6	643
	Итого за обед, %		51,0	39,2	33,2	35,72
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,0	45,0	330
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	15,4	10,2	100,9	558
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,7	31
	Итого за день, гр.		60,1	60,0	252,9	1 669
	Итого за день, %		111,2	83,3	96,9	92,71
	Среднее значение за неделю, гр.		58,0	54,3	235,2	1 657,8
	Итого за неделю, %		107,5	90,5	90,1	92,1

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	170	1,5	1,5	12,3	65
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	420	10,1	15,4	48,5	361
	Итого за завтрак, %		18,8	25,6	18,6	20,06
Второй завтрак						
г л	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, %		5,7	5,9	4,6	5,06
Обед						
67	*Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	4,9	9,3	9,2	139
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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	140	3,1	3,6	22,2	128
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	743	25,1	28,3	79,8	661
	Итого за обед, %		46,5	47,2	30,6	36,72
Полдник						
134	Омлет с кашей	150	11,9	15,6	17,3	253
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г л	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
	Итого за полдник, гр.	480	16,6	19,3	66,8	552
	Итого за полдник, %		30,8	32,1	25,6	30,67
	Итого за день, гр.		54,9	66,5	207,3	1 664
	Итого за день, %		101,7	110,9	75,4	92,43

Примерная меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
115	Каша овсяная 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	126
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	49,2	376
	Итого за завтрак, %		23,7	17,8	23,3	20,8
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, %		7,4	9,3	3,8	4,4
Обед						
128	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,5	6,3	9,8	116
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
158	Жаркое по - домашнему	200	17,7	19,1	23,9	332
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	60
г л	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	653	27,2	26,0	77,6	588
	Итого за обед, %		68,4	43,3	26,7	34,8
Полдник						
82	Судожье творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	160	0,2		19,4	74
г л	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.	430	24,9	14,2	49,4	546
	Итого за полдник, %		46,1	21,7	25,1	36,3
	Итого за день, гр.	691	61,2	26,0	109	638
	Итого за день, %		128,8	63,7	79,7	61,02

Неделя: вторая

День: среда

№ рецеп	Пример 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
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с сыром или колбасой 50г	50	2,4	3,9	20,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	54,9	372
	Итого за завтрак, %		14,3	17,7	24,8	20,47
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, %		7,8	7,2	3,4	5,11
Обед						
145	Суп харчо	187	5,5	8,4	11,1	143
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тедфтели "Белли"	70	14,0	6,7	8,6	206
233	Икра морская	130	2,2	6,6	12,9	118
487	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	68
г л	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	640	28,3	24,6	68,9	628
	Итого за обед, %		47,3	37,3	26,8	34,73
Полдник						
463	Канелус тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
260	Компот из плодов или ягод сушеных - малин	200	0,2		23,5	69
г л	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	580	34,3	19,3	77,7	466
	Итого за полдник, %		49,4	32,2	28,8	31,44
	Итого за день, гр.	614	66,8	22,0	109	638
	Итого за день, %		114,1	64,4	64,8	61,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

		Неделя: вторник		День: четверг			
№ рецепта	Применение 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	4,6	6,2	24,7	167	
132	чай с сахаром	180	0,1		12,0	45	
88	Вутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157	
Итого за завтрак, гр.		484	7,9	13,8	66,7	369	
Итого за завтрак, %			14,4	23,0	31,7	30,5	
Второй завтрак							
г.п	"Сливки"	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	4,4	5,6	
Обед							
46	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,8	13,7	86	
г.п	Чеснок	3	0,2		0,8	3	
208	Котлеты, биточки свиные/цыплячьи - биточки	80	11,9	12,9	7,8	153	
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20	
56	Пюре картофельное	130	3,0	3,6	20,6	122	
8	Рыба соевая	50	8,5	4,3	5,8	73	
280	Комлот из птицы или ягн. сухих - курица	180	0,5		19,4	75	
г.п	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58	
Итого за обед, гр.		672	28,9	28,3	81,4	630	
Итого за обед, %			63,4	45,2	31,2	38	
Полдник							
189	Шницели	70	13,9	12,4	15,1	226	
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179	
288	Напиток из шоколада	200	0,4		21,0	81	
г.п	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	5,0	23	
г.п	Апельсины 100г	100	0,3		8,4	28	
Итого за полдник, гр.		610	20,0	17,2	81,4	347	
Итого за полдник, %			37,1	28,8	31,2	30,9	
Итого за день, гр.		687	68,8	68,8	231,4	1436	
Итого за день, %			146,8	98,7	88,7	60,7	

		Неделя: вторник		День: пятница			
№ рецепта	Применение 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	153	
295	чай с молоком	180	1,3	1,3	14,0	70	
90	Вутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136	
Итого за завтрак, гр.		383	14,1	12,3	68,6	359	
Итого за завтрак, %			26,1	26,8	22,4	25,1	
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		9,8	6,1	
Обед							
99	Борщ сибирский с фрикадельками	180	8,7	8,4	11,1	153	
г.п	Чеснок	3	0,2		0,6	3	
спр114	Суфле рыбное	70	7,8	3,7	4,6	112	
118	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,4	28	
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185	
233	Икра морская	50	0,8	2,5	5,0	45	
283	Комлот из смеси суофруктов	180	0,2		19,6	68	
г.п	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39	
Итого за обед, гр.		683	28,9	22,4	83,2	631	
Итого за обед, %			41,9	37,3	31,8	38,6	
Полдник							
479	Вулочка "Нежность"	70	6,9	8,6	39,5	264	
272	Раженка	200	6,0	8,0	13,2	127	
88	Фрукты 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.		390	16,9	17,0	86,1	347	
Итого за полдник, %			29,0	28,3	32,8	29,9	
Итого за день, гр.		813	81,7	81,7	288,4	1436	
Итого за день, %			99,0	88,1	98,9	91,8	
Среднее значение за неделю, гр.			88,8	88,2	223,7	146,5	
Итого за неделю, %			190,7	97,6	88,7	91,47	

(размерами меню и пищевой ценности приравненных блюд (завтрак):

Неделя: третья День: понедельник

№ рецеп	Пример 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	153	3,9	5,4	25,4	160
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
89	Булочка с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	7,2	13,0	48,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	24,4	29,3
Второй завтрак						
272	Бифидо	135	3,6	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,6	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,2	3,4	5,1
Обед						
56	Чаще из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,6	7,6	106
г.л.	Пшеничный лист	0,5				
214	Рагу из тыквы	180	19,6	21,1	23,8	342
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г.л.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	640,5	23,2	30,8	72,4	639
	Итого за обед, %		43,8	60,8	36,1	39,3
Полдник						
77	Сметан натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	63
г.л.	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	5,0	23
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
311	Булочка ванильная	60	5,3	6,5	35,1	211
	Итого за полдник, гр.	600	19,3	21,3	77,4	483
	Итого за полдник, %		38,2	30,6	28,8	21,8
	Итого за день, гр.		63,8	69,2	116,0	1498
	Итого за день, %		99,2	119,3	83,8	92,1

Неделя: третья День: вторник

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Каша молочная пшеничная	164	6,4	5,6	30,4	192
133	Чай сладкий с лимоном	160	0,1		12,0	50
60	Булочка с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	10,8	60,7	378
	Итого за завтрак, %		28,1	17,9	28,9	21
Второй завтрак						
г.л.	"Сливки"	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	6,9	4,8	3,6
Обед						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
174	Тейфери рыбные	80	10,4	3,3	11,1	133
52	*Рагу из овощей	200	4,7	6,8	24,2	172
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.л.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	680	23,4	16,9	66,8	614
	Итого за обед, %		43,4	39,1	33,3	34,1
Полдник						
161	Зразы рубленые с белочечной капустой	60	11,1	11,0	11,3	188
255	Каша герцогская рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,3		19,9	75
г.л.	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	5,0	23
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	680	17,7	16,7	69,8	486
	Итого за полдник, %		38,7	39,3	34,7	32,9
	Итого за день, гр.		87,7	69,8	146,7	1428
	Итого за день, %		100,9	79,1	93,3	91

Примерный меню и плановый дневной рацион помесячно с 01.09.2011 г.

№ рецеп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			3	4	5	
Неделя: третья День: среда						
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 сыром или повидлом 50г	50	2,4	3,3	29,2	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,7	10,0	44,7	370
	Итого за завтрак, %		14,4	17,7	24,9	29,6
Второй завтрак						
272	Йогурт	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, %		7,9	7,9	17,0	6,11
Обед						
103	Рассольник Ленинградский с крупной перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
178	Оладьи из печени по - киевски	70	14,7	12,8	11,2	216
537	Суп с белым	20	0,2	1,5	1,5	20
50	Пюре картофельное	130	3,0	3,6	20,6	122
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г л	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	680	27,4	24,1	82,8	548
	Итого за обед, %		68,8	40,1	32,1	38,8
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
285	Компот из плодов или ягод сушеных - черносмолье	180	0,2		19,4	74
89	Оладьи или оладьи севиче - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г л	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	460	24,4	14,9	61,6	548
	Итого за полдник, %		49,2	24,1	39,2	39,8
	Итого за день, гр.		49,2	52,4	219,8	1.031
	Итого за день, %		117,0	88,1	82,8	61,24

№ рецеп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			3	4	5	
Неделя: третья День: четверг						
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	89
88	"Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,4	49,3	385
	Итого за завтрак, %		19,9	25,6	18,9	29,2
Второй завтрак						
272	Рисовая	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, %		7,9	8,3	3,8	4,94
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречихой	180	6,2	3,1	20,4	129
208	Котлеты, биточки свищиды припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
457	Суп молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр 87	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	126
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
293	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г л	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	690	24,4	21,5	82,3	549
	Итого за обед, %		49,2	38,6	36,1	38,8
Полдник						
стр 111	Полдник ленивый	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
475	Вулочка "Нежность"	50	4,9	6,4	28,2	189
г л	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	600	20,8	17,9	79,7	393
	Итого за полдник, %		34,4	29,7	34,4	39,24
	Итого за день, гр.		89,7	86,2	322,8	1.647
	Итого за день, %		118,8	100,4	89,1	61,49

Прием пищи и питьевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

№ рецеп	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	164	5,3	5,8	26,2	171
236	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Булгурброд с сыром	50	5,7	3,1	19,9	127
Итого за завтрак, гр.		404	12,3	10,3	60,9	372
Итого за завтрак, %			22,7	17,2	23,3	20,87
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, %			7,8	7,3	3,4	5,11
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,3	3,5	10,1	79
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,8	3
86	Котлеты рыбные любительские	70	11,6	6,9	4,7	126
224	Рис отварной	130	3,4	4,5	36,2	190
461	Соус томатный	30	0,5	3,0	3,2	42
233	Икра семегальская	50	1,0	2,5	6,8	53
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	100	0,5		19,4	75
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		683	22,2	29,9	97,3	545
Итого за обед, %			41,1	34,8	37,3	35,83
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	391
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	160	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.		430	24,8	14,2	41,7	561
Итого за полдник, %			46,8	23,7	23,7	30,81
Итого за день, гр.		61,1	49,7	28,7	1 689	
Итого за день, %			118,8	62,8	97,6	82,17

Неделя: четвертая День: среда

№ рецеп	Применяемые ингредиенты, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
267	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
2	Булгурброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		430	9,4	11,8	58,6	363
Итого за завтрак, %			17,8	19,8	22,8	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	3,3	4,84
Обед						
43	Семегальник	180	5,4	6,3	14,3	133
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,8	3
178	Оладьи из пшена по - куцеевски	70	14,7	12,8	11,2	216
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
283	Компот из смеси сухофруктов	190	0,2		19,8	68
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		623	26,1	26,8	88,9	498
Итого за обед, %			48,4	49,7	32,8	38,11
Полдник						
463	Магуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груши	180	0,2		19,1	73
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		6,4	38
г.п.	Пшеница 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	63
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		670	24,8	21,8	68,9	587
Итого за полдник, %			48,8	38,0	22,8	30,34
Итого за день, гр.		84,3	148	211,3	1 686	
Итого за день, %			118,8	107,8	93,2	92,25

