

Согласовано  
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевелев Т.П.

14 декабря 2023 г.



Приложение № 8

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

г. Санкт-Петербург  
г. Ленинград  
г. Выборг



**Меню приготовляемых блюд  
для МБДОУ д/с № 27  
1 квартал 2024 г.  
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)**

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецеп	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1	12,7	46	68
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр	353	5,3	19,9	44,2	305
	Итого за завтрак, %		12,7	31,2	33,8	30,8
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,1	3,4	6,4
<b>Обед</b>						
109	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
494	Слоеный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,8	2,5	26
293	Комлот из смеси сушеных фруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	510	16,7	21,9	64,5	400
	Итого за обед, %		38,7	46,7	39,3	38
<b>Полдник</b>						
295	Макаронные с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
280	Комлот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,5	67
г л	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр	410	9,7	8,4	74,9	428
	Итого за полдник, %		23,3	17,9	36,4	30,7
	Итого за день, гр	347	43,8	54,9	137,3	107,3
	Итого за день, %		82,3	59,9	91,9	93,6

Неделя: первая

День: вторник

№ рецеп	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр	353	9,7	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	32,8	21
<b>Второй завтрак</b>						
272	Раженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,2	7,8	6,4
<b>Обед</b>						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	150	7,3	7,0	9,1	127
86	Котлеты рыбные любительские	50	8,3	4,5	3,3	86
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	25,9	156
293	Комлот из смеси сушеных фруктов	150	0,2		17,3	60
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	609	20,1	18,2	64,2	468
	Итого за обед, %		47,8	38,7	32,6	34,8
<b>Полдник</b>						
г л	Бублики 95-стр111	95	0,9		8,0	38
111	Галушки пшеничные	130	11,4	9,8	12,2	180
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
475	Булочка "Нежность"	40	3,9	4,1	22,6	142
	Итого за полдник, гр	415	16,5	13,9	64,5	419
	Итого за полдник, %		38,7	29,9	38,7	39,3
	Итого за день, гр	69,8	44,8	58,3	112,3	107,3
	Итого за день, %		118,8	95,8	85,3	93,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (продолж.)

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	160	4,4	5,0	13,0	112	
257	Кашейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61	
88	Булгурбор с маслом	50	1,8	5,3	11,5	68	
Итого за завтрак, гр.		360	7,6	11,7	36,1	241	
Итого за завтрак, %			18,2	24,8	17,8	19,8	
<b>Второй завтрак</b>							
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, %			7,9	7,1	3,8	8,4	
<b>Обед</b>							
45	Суп картофельный с клецками	150	2,1	2,3	11,4	72	
187	Клецки из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110	
457	Суп молочный	20	0,4	0,3	1,5	10	
50	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103	
100	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	70	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5	0,5	17,2	67	
11	Хлеб ржаной - поджаренный	30	2,1	0,3	12,1	58	
Итого за обед, гр.		445	29,9	19,7	69,9	496	
Итого за обед, %			69,9	39,9	33,9	38,4	
<b>Полдник</b>							
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4	0,4	10,2	40	
82	Супля тараторские	130	19,4	12,0	17,1	325	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2	0,2	17,6	67	
Итого за полдник, гр.		375	20,0	12,6	44,9	212	
Итого за полдник, %			47,5	29,3	22,1	26,6	
Итого за день, гр.		1020	48,8	48,8	184,9	1211	
Итого за день, %			100,0	91,4	76,3	90,8	

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Ужин</b>							
10	Пюре картофельное с тушеной говядиной	130	4,3	5,8	18,1	143	
170	Суп овощной с картофелем	160	0,1	0,1	12,9	20	
50	Пюре картофельное с капустой или помидорами	50	7,5	3,1	17,9	89	
Итого за ужин, гр.		340	11,9	9,0	48,9	252	
Итого за ужин, %			24,5	18,2	26,4	20,9	
<b>Второй ужин</b>							
270	Кефир	120	3,3	3,8	7,8	73	
Итого за второй ужин, гр.		120	3,3	3,8	7,8	73	
Итого за второй ужин, %			6,7	7,7	4,2	8,4	
<b>Обед</b>							
70	Суп из овощей и картофеля	120	4,1	4,1	8,3	62	
217	Пюре картофельное с анисом приправленным - биточек	80	9,0	8,7	3,2	198	
187	Клецки из говядины	50	8,8	7,0	3,1	110	
100	Суп картофельный с клецками	120	2,8	2,8	17,3	100	
200	Пюре картофельное с капустой и помидорами	50	7,0	3,1	17,3	73	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черника	150	0,2	0,2	17,1	66	
11	Хлеб ржаной - поджаренный	30	2,1	0,3	12,1	58	
Итого за обед, гр.		540	34,0	36,0	86,0	569	
Итого за обед, %			69,9	64,4	46,2	46,9	
<b>Полдник</b>							
89	Плоды или ягоды свежие - яблоки	25	0,4	0,4	10,7	41	
82	Супля тараторские	100	17,9	10,2	17,1	279	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2	0,2	17,2	67	
11	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	9,3	45	
Итого за полдник, гр.		395	19,3	10,9	54,3	392	
Итого за полдник, %			40,0	22,6	29,3	32,7	
Итого за день, гр.		1020	60,2	66,4	249,2	1386	
Итого за день, %			122,9	136,9	134,7	114,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Неделя: первый		День: пятница		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
№ рецеп	Прим пищи, наименование блюда	Б	Ж		У	3	4		5
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
106	Каша молочная пшеничная	143	5,6	5,1	26,6	168			
132	Чай с сахаром	180	0,1			12,0			45
90	Булерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81			
	Итого за завтрак, гр.	353	9,9	8,0	48,5	294			
	Итого за завтрак, %		25,8	17,0	33,9	21			
<b>Второй завтрак</b>									
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72			
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72			
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,1	3,4	5,4			
<b>Обед</b>									
45	Суп картофельный с бобовыми	150	6,5	4,3	14,2	118			
80	Котлеты рыбные лобстосовые	70	9,3	3,9	4,7	126			
303	Картофель в соусе, тушеные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121			
13	Соусец соевый	30	0,8		0,4	6			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67			
г л	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58			
	Итого за обед, гр.	540	20,9	13,4	67,4	497			
	Итого за обед, %		49,8	28,4	33,2	33,4			
<b>Полдник</b>									
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86			
310	Булочка "Розовая"	80	7,2	7,8	45,2	269			
130	Сок фруктовый	150	0,5		11,7	69			
	Итого за полдник, гр.	325	9,1	7,8	84,2	424			
	Итого за полдник, %		21,8	18,7	41,5	30,9			
	Итого за день, гр.		49,8	33,5	209,9	1389			
	Итого за день, %		101,8	89,2	101,9	81,4			
	Среднее значение за неделю, гр.		48,7	42,8	179,9	1214,3			
	Итого за неделю, %		100,8	90,7	88,8	81,0			

Неделя: вторая		День: понедельник		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
№ рецеп	Прим пищи, наименование блюда	Б	Ж		У	3	4		5
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147			
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43			
88	Булерброд 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	32,8	32,0	28,7			
<b>Второй завтрак</b>									
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72			
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72			
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,4			
<b>Обед</b>									
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136			
209	Котлеты, биточки шницели припускные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121			
г л	Салат	3	0,2		0,8	3			
457	Суп молочный	20	0,4	0,3	1,5	10			
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67			
г л	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58			
	Итого за обед, гр.	619	18,8	19,8	64,7	497			
	Итого за обед, %		43,9	41,6	32,4	38,8			
<b>Полдник</b>									
77	Сметан натуральный	130	10,5	12,8	4,2	173			
229	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарикировки	30	1,0	0,1	2,3	13			
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45			
г л	Пенине 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	63			
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67			
	Итого за полдник, гр.	445	16,1	16,4	48,5	432			
	Итого за полдник, %		35,9	32,9	24,4	35,36			
	Итого за день, гр.		49,9	49,8	196,7	1389			
	Итого за день, %		99,9	100,2	82,1	93,5			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Название: вторак		День: вторник						
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	7	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>Завтрак</b>								
141	Суп мясной с толченым крутой 170 г	170	5,0	5,4	16,3	130		
367	Каша с молоком	150	3,1	3,3	12,4	91		
30	Ватерболд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81		
Итого за завтрак, гр		350	12,3	11,6	38,6	302		
Итого за завтрак, %			29,1	26,8	19,8	23,7		
<b>Второй завтрак</b>								
272	Яичница	120	3,6	3,8	5,6	72		
Итого за второй завтрак, гр		120	3,6	3,8	5,6	72		
Итого за второй завтрак, %			8,8	8,2	3,8	5,14		
<b>Обед</b>								
145	Суп мясной	165	5,7	7,4	9,8	128		
163	Котлета "Запеченная"	50	8,7	8,9	8,7	142		
114	Картофель	3	0,2	0,6	0,6	3		
38	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156		
203	Помидор со сметаной и грибами	150	0,2	0,0	17,3	60		
114	Салат овощной-фруктовый	20	1,4	0,2	8,1	39		
Итого за обед, гр		458	18,9	23,1	61,4	338		
Итого за обед, %			46,9	48,8	34,2	37,87		
<b>Полдник</b>								
39	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4	0,0	10,2	40		
144	Салат рыбный	60	11,2	7,3	5,5	132		
38	Рис отварной	110	2,5	3,1	17,4	103		
388	Пирожки со сметаной	150	0,3	0,3	15,7	61		
114	Салат овощной	30	2,3	0,3	14,9	68		
Итого за полдник, гр		445	16,7	10,8	63,8	404		
Итого за полдник, %			39,6	22,6	31,4	29,86		
Итого за день, гр			61,4	49,8	117,8	1,294		
Итого за день, %			123,4	101,3	87,4	93,19		

Название: вторак		День: среда						
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	7	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
138	Каша овсяная со "Беркулетом" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143		
190	Каша овсяная с лимоном	190	0,1	0,1	12,9	50		
3	Ватерболд с сыром 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, %			14,8	17,3	24,8	29,43		
<b>Второй завтрак</b>								
272	Яичница	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, %			7,8	7,1	3,4	5,14		
<b>Обед</b>								
43	Суп овощной	150	4,5	5,3	11,9	111		
114	Картофель	3	0,2	0,6	0,6	3		
176	Салат из печени по - курдючной	60	10,5	9,0	8,0	153		
307	Салат белый	20	0,2	1,5	1,5	20		
114	Салат овощной-фруктовый с сыром и грибами	110	2,4	2,8	17,4	100		
203	Помидор со сметаной и грибами - груши и яблока	150	0,3	0,0	20,0	77		
114	Салат овощной-фруктовый	20	1,4	0,2	8,1	39		
Итого за обед, гр		603	18,8	18,8	67,8	603		
Итого за обед, %			46,4	39,9	33,2	35,93		
<b>Полдник</b>								
114	Пюре картофельное	95	0,8	0,0	8,3	35		
76	Салатная творожная	130	18,7	12,3	13,9	209		
386	Помидор со творогом или творожной сметаной - курдюк	150	0,5	0,1	17,2	67		
114	Салат овощной	10	0,8	0,1	5,0	23		
Итого за полдник, гр		385	20,8	12,4	44,2	435		
Итого за полдник, %			49,2	26,3	31,8	31,87		
Итого за день, гр			49,2	45,8	184,8	1,294		
Итого за день, %			117,2	95,7	92,8	92,42		

Примерная меню и пищевая ценность: приготовленная (п/от Б)

Неделя: вторая

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
<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
132	Чай с сахаром	190	0,1			12,7
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		383	5,3	19,8	46,2	288
Итого за завтрак, %			12,7	29,2	22,8	35,3
<b>Второй завтрак</b>						
272	Резанка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,8	8,2	2,8	5,4
<b>Обед</b>						
103	Распльени Ленинградский с крупной перловой гр.п	150	4,6	4,7	12,7	109
г.п Чеснок		3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шинцеля припущенный - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
125	Ромы открытые с овощами 110г.	110	3,5	5,3	22,7	147
283	Компот из свежих фруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	21
г.п Хлеб ржано-пшеничный		20	1,4	0,2	6,1	39
Итого за обед, гр.		503	17,7	19,8	76,8	314
Итого за обед, %			43,8	41,7	34,7	35,7
<b>Полдник</b>						
89	Плоды или ягоды свежие - брусн БФ	95	1,4		21,3	88
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,8	67
г.п Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		415	17,2	14,4	48,8	419
Итого за полдник, %			41,9	36,9	39,9	29,3
Итого за день, гр.		1063	45,8	47,8	190,9	1381
Итого за день, %			106,3	101,7	89,1	92,2

Неделя: вторая

День: пятница

№ 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>						
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.		383	5,8	9,8	45,9	294
Итого за завтрак, %			25,3	19,2	22,8	21
<b>Второй завтрак</b>						
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
Итого за второй завтрак, гр.		150	0,5		17,7	69
Итого за второй завтрак, %			1,1		8,7	4,83
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
г.п Чеснок		3	0,2		0,6	3
174	Твердые рыбные	50	6,8	2,1	9,0	105
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
255	Каша перловая раскатаная	110	3,5	4,0	27,0	152
13	Огулец соевый	20	0,8		0,4	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черносслия	150	0,2		17,1	66
г.п Хлеб ржано-пшеничный		20	1,4	0,2	6,1	39
Итого за обед, гр.		673	18,7	14,3	72,8	386
Итого за обед, %			44,3	36,4	38,9	38,4
<b>Полдник</b>						
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,3	40
стр164	Сырки с творогом	50	5,7	9,6	24,3	212
272	Кефир	150	4,2	4,8	9,9	103
г.п Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		318	11,8	14,3	44,3	400
Итого за полдник, %			26,1	29,9	24,8	29,7
Итого за день, гр.		1063	45,7	37,9	190,7	1381
Итого за день, %			99,9	80,6	94,0	90,4
Среднее значение за неделю, гр.			48,4	48,0	178,8	1387,8
Итого за неделю, %			108,1	95,7	87,1	91,36

Название: Чашка

Дата: 10.04.2010

№ рецеп.	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
129	Каша овсяная на "Геркулесе" жидкая	133	4,8	5,8	19,3	143
132	Чаш с сырком	190	0,1		12,9	48
90	Битербокс с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр	363	6,8	11,1	43,9	289
	Итого за завтрак, %		18,4	23,6	21,8	26,8
<b>Второй завтрак</b>						
272	Рисовый	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, %		7,8	7,1	3,4	8,4
<b>Обед</b>						
87	"Борщ" на свежих капустах с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
228	Компот: яблоки, апельсины, грушевые и сливовые	50	7,5	9,0	4,8	129
113а	Салат свежий	20	0,3	1,0	1,6	17
38	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	20,9	156
229	"Горюхи" зеленый консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из свежих сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г.е.	Хлеб ржаносахарный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр	639	16,9	19,3	68,4	498
	Итого за обед, %		47,3	47,8	33,8	35,9
<b>Полдник</b>						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	6,5	19,6	151
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г.е.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.е.	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
89	"Плоды" или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр	448	8,3	7,5	39,8	408
	Итого за полдник, %		19,7	16,9	34,9	29,4
	Итого за день, гр	342	34,9	41,2	198,8	1393
	Итого за день, %		82,3	87,7	83,5	93,2

Название: трапеза

Дата: вторник

№ рецеп.	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
138	Каша молочная пшеничная	133	5,2	4,7	25,1	158
133	Чаш сладкая с лимонном	190	0,1		12,9	50
90	Битербокс с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр	363	9,5	7,6	48,0	289
	Итого за завтрак, %		27,0	18,2	23,6	26,8
<b>Второй завтрак</b>						
272	Рисовая	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	8,4
<b>Обед</b>						
124	Суп картофельный с мясом	150	4,4	4,1	14,3	108
157	Емля мясная	70	7,7	9,1	10,8	154
96	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
283	Компот из свежих сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г.е.	Хлеб ржаносахарный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр	610	17,3	16,6	74,7	500
	Итого за обед, %		49,4	39,3	36,8	35,7
<b>Полдник</b>						
80	Салат творожный	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черносмородина	150	0,2		17,1	66
г.е.	Апельсины 95	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр	375	20,5	12,0	42,2	427
	Итого за полдник, %		48,8	29,9	20,8	30,3
	Итого за день, гр	858	49,9	79,9	139,9	1389
	Итого за день, %		100,0	81,2	84,9	92

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (меню 1)

Неделя: третья

День: среда

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	190	4,4	5,0	13,0	112	
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65	
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93	
Итого за завтрак, гр.		360	7,4	8,8	43,0	270	
Итого за завтрак, %			19,3	18,9	23,2	18,9	
<b>Второй завтрак</b>							
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, %			7,8	7,1	3,4	5,8	
<b>Обед</b>							
109	Суп - пюре из гороха с гречихой	150	5,2	2,6	17,1	108	
стр.164	Тягели "Балет"	50	9,7	4,5	6,3	142	
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20	
стр. 87	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100	
233	Икра семечевая	30	0,6	1,5	4,1	32	
290	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5	1,5	17,2	67	
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	
Итого за обед, гр.		630	20,2	13,9	73,8	514	
Итого за обед, %			48,0	27,7	26,2	38,7	
<b>Полдник</b>							
стр.111	Голубцы лимонные	150	13,1	11,3	14,2	208	
275	Начесль из повидла	150	0,1		24,3	103	
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23	
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4	5,1	21,3	88	
Итого за полдник, гр.		405	15,4	11,4	44,7	420	
Итого за полдник, %			38,7	34,2	31,8	38	
Итого за день, гр.		419	38,8	18,0	127,5	528	
Итого за день, %			100,3	77,8	102,7	93,8	

Неделя: третья

День: четверг

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147	
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43	
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98	
Итого за завтрак, гр.		353	5,9	10,7	44,6	288	
Итого за завтрак, %			14,0	23,8	33,9	28,7	
<b>Второй завтрак</b>							
272	Раженка	120	3,6	3,8	5,6	72	
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72	
Итого за второй завтрак, %			8,8	8,2	2,8	5,8	
<b>Обед</b>							
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,7	14,5	77	
110	Супчик из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161	
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122	
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17	
229	*Горчица зеленая консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13	
283	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,2		17,3	60	
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39	
Итого за обед, гр.		630	17,6	20,8	63,8	489	
Итого за обед, %			41,7	43,8	31,2	34,9	
<b>Полдник</b>							
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,8	302	
280	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61	
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23	
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40	
Итого за полдник, гр.		385	19,6	24,3	33,6	426	
Итого за полдник, %			46,4	51,7	16,2	30,4	
Итого за день, гр.		419	48,8	38,4	142,2	1274	
Итого за день, %			118,8	126,3	72,8	93,8	

Приведены данные о пищевой ценности, рассчитанные по методу Холи

№ п/п	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Данные, отнесенные				
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139	
260	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74	
80	Булочка с сахаром	30	4,2	2,9	9,9	81	
Итого за завтрак, гр		363	9,8	9,8	46,9	294	
Итого за завтрак, %			26,3	19,2	32,8	21	
<b>Второй завтрак</b>							
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, гр		105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, %			7,6	7,1	3,4	5,4	
<b>Обед</b>							
44	Суп из овощей	150	4,1	6,5	6,2	108	
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104	
303	Картофель и овощи тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121	
13	Сэндвич сырный	30	0,8	0	0,4	6	
260	Компот из смеси сухофруктов - груши и яблока	150	0,3		20,0	77	
118	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	72	
Итого за обед, гр		540	26,1	17,2	67,2	491	
Итого за обед, %			47,9	36,9	33,1	36,7	
<b>Полдник</b>							
86	Плоды или ягоды свежие - банан 60г	60	1,4		21,3	86	
271	Булочка ванильная	60	5,3	6,5	35,1	211	
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69	
118	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	
Итого за полдник, гр		326	8,7	6,8	84,8	411	
Итого за полдник, %			26,8	14,1	41,4	29,36	
Итого за день, гр		411	36,2	30,9	139,7	1367	
Итого за день, %			16,8	7,9	100,8	80,8	
Среднее значение за неделю, гр			43,8	42,7	179,9	1273,8	
Итого за неделю, %			16,4	16,8	66,8	66,86	

Неделя: четверг

День: понедельник

№ п/п	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Данные, отнесенные				
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139	
110	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48	
88	Булочка с сахаром	30	1,8	5,3	11,5	98	
Итого за завтрак, гр		353	5,3	10,0	46,2	285	
Итого за завтрак, %			12,7	21,2	32,8	20,34	
<b>Второй завтрак</b>							
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, гр		105	2,9	3,4	6,9	72	
Итого за второй завтрак, %			7,8	7,1	3,4	5,14	
<b>Обед</b>							
118	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	150	4,1	2,8	14,3	95	
60	Чеснок	3	0,2		0,6	3	
209	Котлеты, картофель, овощи припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146	
1154	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17	
87	Картофельное пюре разное	110	2,4	2,8	17,4	100	
260	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60	
118	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77	
Итого за обед, гр		533	16,8	16,8	73,8	498	
Итого за обед, %			40,3	36,7	36,9	36,87	
<b>Полдник</b>							
117	Салат картофельный	130	10,5	12,8	4,2	173	
239	Пюре из картофеля консервированный отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13	
150	Компот из плодов или ягод сушеных - малина	150	0,2		17,6	67	
118	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45	
118	Плоды или ягоды свежие - яблоко	20	1,5	2,4	4,7	83	
86	Плоды или ягоды свежие - яблоко	60	0,4		10,1	44	
Итого за полдник, гр		448	15,1	15,4	49,3	433	
Итого за полдник, %			36,9	32,8	34,4	33,36	
Итого за день, гр		483	46,8	16,2	176,2	1282	
Итого за день, %			16,8	16,8	66,8	61,34	

№ 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>						
141	Суп молочный с гречневой крупой - 170 г	170	4,6	5,3	13,9	119
397	Каша 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.		360	11,9	11,3	36,2	291
Итого за завтрак, %			29,3	24,3	17,8	20,79
<b>Второй завтрак</b>						
272	Резанка	120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, гр.		120	3,6	3,8	5,6	72
Итого за второй завтрак, %			8,8	8,2	3,8	8,14
<b>Обед</b>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,1	4,7	6,5	83
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
178	Сладки из печени по - курдюски	50	10,5	9,0	6,0	153
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	110	4,0	4,0	28,2	157
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г л	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
Итого за обед, гр.		483	26,3	17,9	71,4	312
Итого за обед, %			68,4	18,9	38,2	35,87
<b>Полдник</b>						
174	Тяфтели рыбные	50	8,1	4,1	7,0	95
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
269	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	95
г л	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
Итого за полдник, гр.		415	13,3	9,2	79,8	421
Итого за полдник, %			31,7	18,8	37,3	38,87
Итого за день, гр.		491	42,4	48,4	188,1	1287
Итого за день, %			117,3	96,1	82,1	92,84

Неделя: четверг

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>						
105	Каша овсяная из "Терулеца" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		353	6,4	11,1	43,5	289
Итого за завтрак, %			18,4	23,8	21,6	20,84
<b>Второй завтрак</b>						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,9	7,1	3,4	8,14
<b>Обед</b>						
43	Свекольник	150	4,5	5,3	11,9	111
г л	Чеснок	3	0,2		0,6	3
189	Шницель	75	7,2	6,4	7,6	118
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
стр 86	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	76
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.		543	28,1	38,8	61,2	415
Итого за обед, %			82,8	49,8	31,1	36,79
<b>Полдник</b>						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черносмля	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
Итого за полдник, гр.		375	19,3	13,3	41,2	415
Итого за полдник, %			48,8	36,2	36,3	29,84
Итого за день, гр.		888	47,2	188,8	1280	
Итого за день, %			128,8	188,7	78,2	92,15

Универсальный анализ и контроль качества пищевых продуктов (лист 18)

Неделя: четверг

День: четверг

№ п/п	Примечание, 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 вязкая	133	4,2	4,7	21,2	139
108	Чай сладкий с лимоном	190	0,1	12,9	50	50
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	383	8,8	7,8	91,7	281
	Итого за завтрак, %		13,9	16,0	25,4	25,14
<b>Второй завтрак</b>						
272	Рисовая	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,8	8,2	7,8	5,74
<b>Обед</b>						
99	Суп пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	6,4	68
100	Чеснок	3	0,2	0,2	0,6	3
110	Суфле из отварной курицы	50	9,9	12,2	3,0	161
303	Картофель тушеный в соусе	120	2,3	3,4	20,4	117
78	Треники из пшеничного хлеба	4	0,4	0,0	2,3	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и яблова	150	0,3	20,0	7,7	77
100	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	507	18,9	19,0	66,8	492
	Итого за обед, %		49,3	40,4	33,9	35,14
<b>Полдник</b>						
181	Завы рубленые с белокочанной капустой	50	6,9	8,9	7,0	117
278	Каша гречневая рассычатая	110	6,4	4,6	34,5	200
285	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5	17,2	67	67
100	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
100	Мандарины	95	0,8	8,2	36	36
	Итого за полдник, гр.	415	18,4	11,9	71,7	460
	Итого за полдник, %		36,8	35,9	35,3	31,14
	Итого за день, гр.	417	41,8	19,8	1387	1387
	Итого за день, %		99,3	89,9	96,1	91,9

Неделя: четверг

День: пятница

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
113	Каша ячневая молочная вязкая	133	4,9	4,8	27,8	165
190	Чай с сахаром	190	0,1	12,7	48	48
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	383	8,1	7,7	40,8	284
	Итого за завтрак, %		21,9	16,4	14,8	21
<b>Второй завтрак</b>						
272	Рисовая	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,8	8,2	7,8	5,74
<b>Обед</b>						
103	Разделочник Ленинградский с крупой перловой	150	4,6	4,7	12,7	109
100	Чеснок	3	0,2	0,2	0,6	3
89	Тестели "Белин"	50	9,7	4,5	6,3	142
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
494	Сырный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
329	Горшки из яблочной консервированной отварной для поджаривания	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	17,3	60	60
100	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	643	30,7	19,9	69,7	584
	Итого за обед, %		49,2	29,9	34,3	38
<b>Полдник</b>						
107	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,8	2,7	51,7	233
130	Сок фруктовый	150	0,5	17,7	89	89
89	Плоды или ягоды свежие - банан 60г	60	1,4	21,3	85	85
100	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	366	7,2	24	169,8	432
	Итого за полдник, %		17,1	6,8	45,5	39,93
	Итого за день, гр.	468	29,3	23,8	1366	1366
	Итого за день, %		99,7	89,2	111,2	33,22
	Среднее значение за неделю, гр.	44,9	41,0	19,1	129,1	129,1
	Итого за неделю, %		106,9	87,3	93,2	93,29
	Итого за весь период, гр.	899,2	199,9	149,8	249,8	249,8
	Итого за весь период, %		107,2	91,1	93,2	91,58
	Среднее значение за период, гр.	45,0	42,8	16,4	129,2	129,2

Составил

Медицинский технолог АХТ МКУ ЦОДОВ

Т.Е. Шенер  
4 декабря 2023 г.

Зачислено

Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОВ

Е.Н. Рязанова  
4 декабря 2023 г.