



Согласовано:
Директор МКУ ЦОД

Лавело Т.П.



Приложение № 8

№ 2, 3, 4, 3590-20

№ 27

Донцова К.А.

Меню приготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 27
1 квартал 2024 г.
Возраст 3 - 7 лет (12 часов)

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецеп	Пример блюда, 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	164	4,2	5,8	27,1	171
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,7	48
88	Булочка с маслом	50	3,2	7,6	30,9	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,4	13,4	60,8	376
	Итого за завтрак, %	-	13,8	23,3	32,0	20,9
Второй завтрак						
г л	Сметана	110	3,1	3,5	11,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	11,1	91
	Итого за второй завтрак, %		8,7	8,9	4,8	5,8
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	200	2,2	3,5	11,8	85
110	Супчик из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,3	225
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	20
494	Слоеный гарнир: картофель, капуста	130	3,5	8,2	19,7	144
229	Горюшек зеленый консервированный отварной для подгарикировки	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г л	Хлеб рижно-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	680	24,0	29,6	74,9	530
	Итого за обед, %		44,4	49,0	28,7	38,3
Полдник						
263	Макаронны с сыром	180	6,9	9,4	38,7	259
280	Компот из плодов или ягод сушеных - яблоки	200	0,2		23,5	89
г л	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	605	10,2	10,2	62,2	393
	Итого за полдник, %		22,7	11,1	38,9	29,6
	Итого за день, гр.	467	35,9	28,9	140,8	1408
	Итого за день, %		68,8	83,2	91,6	88,47

Неделя: первая

День: вторник

№ рецеп	Пример блюда, 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	1,3	15,5	77
90	Булочка с сыром	50	7,1	4,9	18,4	136
	Итого за завтрак, гр.	403	13,4	11,9	68,9	374
	Итого за завтрак, %		24,8	19,9	31,7	29,79
Второй завтрак						
272	Резанка	150	4,5	4,8	7,1	90
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,8	4,8	7,1	90
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,0	3,7	8
Обед						
89	Сорцы свиборной с фрикадельками	180	6,7	8,4	11,1	153
360	Упруги из рыбы	60	14,2	15,0	5,4	212
58	Русь отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,8	68
г л	Хлеб рижно-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	680	27,7	39,8	76,9	507
	Итого за обед, %		61,0	63,2	58,1	38,8
Полдник						
г л	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	36
сп111	Голубцы ливные	150	13,1	11,3	14,2	208
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
	Итого за полдник, гр.	490	20,1	17,4	74,4	433
	Итого за полдник, %		37,0	39,0	28,9	38,61
	Итого за день, гр.	967	63,7	74,9	189,8	1898
	Итого за день, %		100,0	100,1	100,0	100,0

Примерный рацион и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первый День: первый

№ 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 200 г	200	5,4	8,2	16,2	139
287	Ковбасный салат с молоком	190	1,7	1,7	13,8	72
18	Бутерброд с маслом	50	3,2	1,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	440	10,3	11,6	50,0	368
	Итого за завтрак, %		18,1	20,8	19,2	26,4
Второй завтрак						
272	Кефир	155	3,8	4,3	8,8	62
	Итого за второй завтрак, гр.	155	3,8	4,3	8,8	62
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	2,4	8,1
Обед						
45	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,8	13,7	86
187	Каша из пшеницы	70	12,4	9,8	4,4	155
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
280	Компот из плодов или ягод сухих - курага	200	0,6	0,6	22,9	89
г.п.	Хлеб пшеничный - пышный	40	2,8	0,4	18,1	77
	Итого за обед, гр.	720	30,8	32,8	80,0	407
	Итого за обед, %		67,1	58,7	54,1	55,9
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
32	Супляк творожный	160	23,9	14,7	21,0	400
280	Компот из плодов или ягод сухих - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	450	25,3	14,8	56,6	486
	Итого за полдник, %		46,7	34,7	31,7	28
	Итого за день, гр.	70,1	86,7	104,3	1437	
	Итого за день, %		129,9	148,8	78,3	90,8

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	164	5,6	7,1	23,8	176
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	47
2	Бутерброд с сыром или помидом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	394	8,1	11,0	65,3	379
	Итого за завтрак, %		16,1	18,4	28,8	21
Второй завтрак						
272	Рисовая	150	4,5	4,8	7,1	90
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,5	4,8	7,1	90
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,8	2,7	8
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	6,3	8,5	112
214	Рагу из овощей	200	10,0	22,3	27,4	288
229	"Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания"	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сухих - черносмородина	200	0,3		22,8	89
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	50
	Итого за обед, гр.	680	20,7	29,1	74,7	440
	Итого за обед, %		47,8	48,8	28,8	30
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
158	Жареное яйцо - домашнему	150	16,9	10,1	17,4	278
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	"Пшенка 134/20"	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	490	20,6	19,7	66,4	432
	Итого за полдник, %		38,1	31,1	38,8	28,8
	Итого за день, гр.	86,9	108,8	119,3	1468	
	Итого за день, %		124,2	108,8	81,8	81,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

№ 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 пышечная	164	6,4	5,8	30,4	152
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	10,8	60,6	316
	Итого за завтрак, %		35,9	17,9	23,8	20,9
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	7,8	3,4	6,11
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	200	8,6	5,7	18,9	157
86	Котлеты рыбные лобстельские	80	10,6	5,2	5,3	151
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	140	2,7	6,1	23,4	154
13	Соус соевый	50	1,4		0,7	10
280	Компот из плодов или ягод сухих - изюм	200	0,2		23,5	89
г л	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	710	26,3	17,5	67,9	488
	Итого за обед, %		67,7	36,1	32,7	38,44
Полдник						
89	Плоды или ягоды свине - яблоки 100г	100	1,5		22,4	91
310	Вулочка "Розовая"	80	7,2	7,8	45,2	269
139	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г л	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	410	11,6	8,1	106,1	429
	Итого за полдник, %		21,4	13,8	40,7	38,89
	Итого за день, гр.	1120	46,1	40,8	202,4	1406
	Итого за день, %		100,1	107	100,6	100,7
	Среднее значение за неделю, гр.		64	61	228,6	1406,8
	Итого за неделю, %		100,8	103,8	100,8	101,04

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5 <td>6</td> <td>7</td>	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дремба"	164	4,2	5,8	23,2	157
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,8	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,5	13,6	56,9	362
	Итого за завтрак, %		16,8	33,4	27,9	26,11
Второй завтрак						
г л	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,8	15,1	91
	Итого за второй завтрак, %		4,7	5,9	4,8	6,58
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163
г л	Чай	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточные	80	11,9	12,9	7,8	193
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	130	2,9	3,8	19,7	121
280	Компот из плодов или ягод сухих - юзуга	200	0,6		22,9	89
г л	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	653	24,4	29,6	89,1	643
	Итого за обед, %		48,1	44,3	31,9	38,72
Полдник						
77	Омлет натуральный	160	12,9	15,8	5,1	213
229	"Горшочки зеленые консервированный отварной для поджаривания"	50	1,7	0,1	3,9	32
280	Компот из плодов или ягод сухих - изюм	200	0,2		23,5	89
г л	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г л	"Пшеничные 1347 30"	30	2,3	3,5	7,1	125
89	Плоды или ягоды свине - яблоки 100г	100	0,4		11,3	48
	Итого за полдник, гр.	560	19,0	19,6	60,9	540
	Итого за полдник, %		36,1	32,8	23,3	38
	Итого за день, гр.	1120	63,8	63,1	289,7	1406
	Итого за день, %		100,8	100,2	100,3	100,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

		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	
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1	171	
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48	
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157	
	Итого за завтрак, гр	404	7,4	13,4	60,8	376	
	Итого за завтрак, %		18,3	22,3	23,9	36,8	
Второй завтрак							
272	Ряшенка	150	4,5	4,8	7,1	90	
	Итого за второй завтрак, гр	150	4,5	4,8	7,1	90	
	Итого за второй завтрак, %		8,7	8,8	3,7	4	
Обед							
103	Рассольник: Ленивградский с крупной перловой	200	5,5	5,8	17,0	139	
г.п	Чеснок	3	0,2		0,6	3	
209	Котлеты, биточки свиными припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169	
437	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10	
125	Резица отварная с соусом 130г	130	4,0	6,3	26,8	173	
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и яблоки	190	0,1		20,8	79	
г.п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58	
	Итого за обед, гр	633	22,7	34,1	60,7	491	
	Итого за обед, %		45,1	49,1	33,8	36,8	
Полдник							
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91	
483	Капуста тушеная с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221	
280	Компот из плодов или ягод сушенных - изюм	180	0,2		19,9	75	
г.п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	
г.п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84	
	Итого за полдник, гр	485	19,3	19,2	77,7	439	
	Итого за полдник, %		38,7	38,3	38,8	38,8	
	Итого за день, гр	883	32,8	57,4	203,3	1407	
	Итого за день, %		63,3	63,7	63,2	63,8	

		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	
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, %		39,8	39,8	31,7	33,2	
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		8,8	6,1	
Обед							
150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	6,3	8,5	112	
г.п	Чеснок	3	0,2		0,6	3	
174	Пюре картофельное	70	6,1	2,9	9,7	134	
280	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	7,8	34	
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179	
13	Опунец соевый	50	1,4		0,7	10	
280	Компот из плодов или ягод сушенных - черносмородина	200	0,3		22,8	86	
г.п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	15,1	77	
	Итого за обед, гр	723	24,2	24,8	93,3	497	
	Итого за обед, %		44,8	37,7	31,7	35,9	
Полдник							
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42	
суп.м	Супчик с творогом	80	6,1	15,3	39,0	339	
272	Кефир	180	5,0	5,8	11,0	120	
г.п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23	
	Итого за полдник, гр	370	18,3	21,1	66,7	484	
	Итого за полдник, %		38,4	38,3	33,2	38,1	
	Итого за день, гр	883	32,8	57,4	203,3	1407	
	Итого за день, %		63,1	62,7	61,8	63,3	
	Среднее значение за неделю, гр	883	32,8	57,4	203,3	1407	
	Итого за неделю, %		111,8	124	88,8	88,7	

меню для питания детей в образовательных учреждениях (детский сад)

Неделя: третья

День: понедельник

№ рецепта	Применение 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	183	5,2	6,7	22,4	186
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
89	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	483	8,4	14,3	55,4	392
	Итого за завтрак, %		18,4	23,9	21,2	20,8
Второй завтрак						
г.п.	"Рисико"	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	8,9	4,8	8,8
Обед						
87	Борщ из свежей капусты с картофелем в тушеном консервированном мясе	180	4,6	4,9	9,0	96
209	Котлеты, биточки шницели протушенные - шницели	70	10,5	12,7	6,8	192
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
38	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
229	"Гренок" зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,3	22
263	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,9	68
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	670	22,7	38,4	88,4	637
	Итого за обед, %		42,1	41,3	38,8	38,9
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	8,6	26,1	201
280	Компот из плодов или ягод сухих - малин	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	"Рисико"	50	2,4	1,4	21,5	168
59	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	45
	Итого за полдник, гр.	560	10,8	10,2	88,7	635
	Итого за полдник, %		26,1	17,9	24,9	29,7
	Итого за день, гр.	481	33,4	34,9	149,8	638
	Итого за день, %		62,8	69,8	32,8	62,8

Неделя: третья

День: вторник

№ рецепта	Применение 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	153	6,0	5,5	28,5	180
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	483	13,2	10,4	58,1	367
	Итого за завтрак, %		24,4	17,4	23,3	29,3
Второй завтрак						
272	Равенна	150	4,5	4,0	7,1	90
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,4	4,0	7,1	90
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,8	3,7	8
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	200	6,1	5,6	19,1	146
155	Гуляш	85	15,5	15,5	3,0	212
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	688	27,9	39,7	82,7	685
	Итого за обед, %		51,8	49,8	34,7	34,8
Полдник						
82	Суджик вареники	160	23,9	14,7	21,0	420
280	Компот из плодов или ягод сухих - чернослива	180	0,2		19,4	74
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	8,0	23
	Итого за полдник, гр.	480	25,6	14,8	46,8	535
	Итого за полдник, %		47,7	34,7	28,8	29,7
	Итого за день, гр.	713	68,8	29,7	148	648
	Итого за день, %		132,1	89,8	77,3	61,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Дети: среда			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,3	139
287	Кофейный напиток с молоком	190	1,7	1,7	13,8	72
2	*Бутерброды с сыром или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
Итого за завтрак, гр.		440	9,8	11,8	89,4	366
Итого за завтрак, %			17,8	18,7	22,7	20,3
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	6,8	82
Итого за второй завтрак, гр.		135	3,8	4,3	6,8	82
Итого за второй завтрак, %			7,8	7,2	7,4	6,1
Обед						
109	Суп - поре из гороха с гречаними	180	6,2	3,1	20,4	129
стр.164 Гейшлы "Белый"		70	14,0	6,7	8,6	200
537	Супс белый	20	0,3	1,5	1,5	20
стр.87 Картофельный пюре розовое		130	2,8	3,3	20,6	119
233	Яйра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
280	Комлот из плодов или ягод сушеных - курага	100	0,5		19,4	75
г.п. Хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за обед, гр.		680	36,3	17,1	87,3	647
Итого за обед, %			68,8	28,7	58,4	58,4
Полдник						
стр.111 Голубцы ленивые		180	15,3	13,5	17,7	249
275	Желе из повидла	200	0,1		32,3	137
г.п. 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.		910	18,2	13,8	87,3	545
Итого за полдник, %			34,4	22,8	31,8	36,8
Итого за день, гр.		1890	69,3	47,1	342,7	1480
Итого за день, %			128,9	75,8	93,8	93,8

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Дети: четверг			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	164	4,2	5,8	23,2	157
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
Итого за завтрак, гр.		404	7,8	13,4	66,3	362
Итого за завтрак, %			13,8	22,4	31,4	30,1
Второй завтрак						
272	Резанка	150	4,5	4,8	7,1	90
Итого за второй завтрак, гр.		150	4,5	4,8	7,1	90
Итого за второй завтрак, %			8,3	8,8	12,7	9
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	19,3	103
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
484	Слоеный гарнир: картофель, капуста	130	3,5	6,2	19,7	144
1158	Супс сметанный	30	0,5	1,8	2,5	28
229	*Урошши зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Комлот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г.п. Хлеб ржано - пшеничный		30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		680	34,2	37,8	81,2	646
Итого за обед, %			64,7	48,8	31,7	38,8
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
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 - груши	100	0,4		19,7	42
Итого за полдник, гр.		480	23,9	28,2	48,6	440
Итого за полдник, %			44,3	47,8	18,9	31
Итого за день, гр.		1861	74,8	103,8	143,8	1438
Итого за день, %			111,3	121,4	74,2	96,9

Иммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

№ р/сч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
127	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6			161	
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	13,5			77	
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4			138	
	Итого за завтрак, гр.	403	13,4	11,9	64,9			374	
	Итого за завтрак, %		34,8	16,8	31,7			30,9	
Второй завтрак									
272	Кашея	135	3,8	4,3	8,6			92	
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,6			92	
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,2	3,4			6,1	
Обед									
44	Суп из овощей	200	5,5	8,7	10,9			142	
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3			151	
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,9	6,6	25,1			155	
13	Салат, соевый	50	1,4	0,7	10			10	
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и яблоки	200	0,1		23,1			68	
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1			77	
	Итого за обед, гр.	720	26,9	34,3	81,2			433	
	Итого за обед, %		48,1	49,8	31,1			35,3	
Полдник									
89	Плывки или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4			91	
311	Булочка ванильная	80	7,1	8,7	46,7			281	
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6			92	
116	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9			45	
	Итого за полдник, гр.	400	10,7	8,9	102,7			409	
	Итого за полдник, %		16,9	16,7	39,2			39,2	
	Итого за день, гр.	628	40,4	34,2	168,8			168,8	
	Итого за день, %		64,7	63,3	64,8			64,8	
	Средние значения за неделю, гр.		67,8	60,3	228,9			139,1	
	Итого за неделю, %		107,1	93,2	66,5			36,8	

Неделя: четвертая

День: понедельник

№ р/сч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
114	Каша рисовая молочная жидкая	164	4,2	5,8	27,1			171	
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7			48	
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0			157	
	Итого за завтрак, гр.	404	7,4	13,4	69,8			376	
	Итого за завтрак, %		15,8	32,3	32,8			36,8	
Второй завтрак									
116	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1			91	
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,1	3,5	12,1			91	
	Итого за второй завтрак, %		6,7	6,8	4,4			6,0	
Обед									
65	"Суп картофельный с тушеным консервированным мясом"	200	5,4	5,8	18,1			145	
116	Чеснок	3	0,2		0,8			3	
209	Котлеты, биточки, шницелы припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8			193	
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6			17	
116	Картофельное пюре разное	150	3,3	3,8	23,7			137	
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6			68	
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1			77	
	Итого за обед, гр.	673	24,2	33,9	86,8			346	
	Итого за обед, %		44,7	39,9	39,9			34,6	
Полдник									
77	Салат натуральный	160	12,9	15,8	5,1			213	
229	"Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания"	50	1,7	0,1	3,9			22	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,6			89	
116	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9			45	
116	"Печенье 134г/20г"	30	2,3	3,5	7,1			125	
89	Плывки или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3			46	
	Итого за полдник, гр.	660	19,9	19,8	62,8			340	
	Итого за полдник, %		36,1	32,4	23,3			30	
	Итого за день, гр.		63,8	60,4	251,7			146,8	
	Итого за день, %		99,3	100,7	94,7			31,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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									
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г	170	4,8	5,3	13,9	119			
397	Какао с молоком	180	3,7	4,0	14,9	109			
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	18,4	136			
	Итого за завтрак, гр.	400	16,4	14,3	48,1	364			
	Итого за завтрак, %		28,8	25,7	17,3	26,2			
Второй завтрак									
272	Яичница	150	4,5	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,5	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,8	3,7	1			
Обед									
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101			
	г.л. Чеснок	3	0,2		0,6	3			
102	Пюре из картофеля с грибами	100	19,0	7,0	5,0	159			
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88			
227	Макаронная едкая с отварными - вермишель	150	5,4	5,2	30,4	213			
	г.л. Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77			
	Итого за обед, гр.	673	28,8	18,4	61,8	441			
	Итого за обед, %		68,2	38,7	34,8	38,1			
Полдник									
174	Тфтели рыбные	70	11,4	5,7	9,7	134			
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20			
58	Рис отварной с овощами	190	3,2	5,9	31,8	185			
289	Наливка из апельсинов	180	0,4		19,9	73			
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.	629	18,2	13,3	84,3	448			
	Итого за полдник, %		23,7	23,1	36,1	30,4			
	Итого за день, гр.	79,8	60,7	29,3	140,2	140,2			
	Итого за день, %		139,7	84,8	89,8	81,2			


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									
109	Паша яичная из "Геркулеса" яичная	153	5,2	6,7	22,4	168			
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49			
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,8	20,0	157			
	Итого за завтрак, гр.	403	8,8	14,3	48,3	374			
	Итого за завтрак, %		18,8	23,8	17,8	26,7			
Второй завтрак									
272	Кефир	138	3,8	4,3	8,8	92			
	Итого за второй завтрак, гр.	138	3,8	4,3	8,8	92			
	Итого за второй завтрак, %		7,8	7,2	3,4	4,1			
Обед									
43	Салатный	180	5,4	6,3	14,3	133			
	г.л. Чеснок	3	0,2		0,6	3			
158	Жареный пшеничный - макароны	150	16,9	16,1	17,4	278			
8	Рыба соевая	50	6,5	4,3	5,8	73			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75			
	г.л. Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77			
	Итого за обед, гр.	603	34,3	37,1	73,8	498			
	Итого за обед, %		81,4	48,2	38,8	38,2			
Полдник									
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357			
280	Компот из плодов или ягод сушеных - черника	200	0,3		22,8	88			
	г.л. Масложировая смесь	20	1,4	1,7	11,2	63			
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42			
	Итого за полдник, гр.	470	23,7	16,9	60,8	660			
	Итого за полдник, %		43,9	38,8	53,3	30,8			
	Итого за день, гр.	79,8	60,7	29,3	140,2	140,2			
	Итого за день, %		139,8	102,8	79,1	81,2			

Исходные данные и таблица ценности, приготавливаемых блюд (лист 18)
Неделя: четверг День: пятница


№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			г						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
Завтрак									
115	Каша овсяная молочная вязкая	150	5,7	5,6	31,4	191			
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49			
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	13,4	126			
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	44,3	314			
	Итого за завтрак, %		33,7	17,3	33,3	28,9			
Второй завтрак									
272	Яйкени	150	4,3	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,3	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,0	3,7	1			
Обед									
103	Рапсовый Пенинграский с крупной перловой	200	5,5	5,8	17,0	139			
111	Череда	3	0,2		0,6	3			
102	184 "Терпели "Белый"	50	9,7	4,5	6,3	142			
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17			
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139			
229	17 Сливки желтый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22			
233	Компот из свежих фруктов	200	0,3		23,1	90			
111	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,5	0,8	20,2	97			
	Итого за обед, гр.	733	24,8	16,9	64,2	438			
	Итого за обед, %		49,3	27,0	38,8	38,8			
Полдник									
127	Плод антарктический с суофруктами	170	5,0	4,0	68,2	313			
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92			
89	Плоды или ягоды свежие - баман 100г	100	1,5	0,5	22,4	91			
111	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,9	45			
	Итого за полдник, гр.	490	8,9	4,7	104,1	441			
	Итого за полдник, %		16,9	7,0	47,8	39,8			
	Итого за день, гр.	68,8	36,1	28,1	144,8				
	Итого за день, %		61,8	65,1	118,8	81,4			
	Среднее значение за неделю, гр.	68,1	53,7	39,4	149,3				
	Итого за период, %		114,8	69,8	16,8	81,8			
	Итого за весь период, гр.	1487,7	1488,8	4482,3	3179,1				
	Итого за весь период, %		119,8	92,2	87,4	81,8			
	Среднее значение за период, гр.	68,4	64,3	298,9	144,8				

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			г						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
Неделя: четверг День: пятница									
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	13,4	126			
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	44,3	314			
	Итого за завтрак, %		33,7	17,3	33,3	28,9			
Второй завтрак									
272	Яйкени	150	4,3	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, гр.	150	4,3	4,8	7,1	90			
	Итого за второй завтрак, %		8,3	8,0	3,7	1			
Обед									
103	Рапсовый Пенинграский с крупной перловой	200	5,5	5,8	17,0	139			
111	Череда	3	0,2		0,6	3			
102	184 "Терпели "Белый"	50	9,7	4,5	6,3	142			
115a	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17			
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	150	3,3	4,6	22,4	139			
229	17 Сливки желтый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22			
233	Компот из свежих фруктов	200	0,3		23,1	90			
111	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,5	0,8	20,2	97			
	Итого за обед, гр.	733	24,8	16,9	64,2	438			
	Итого за обед, %		49,3	27,0	38,8	38,8			
Полдник									
127	Плод антарктический с суофруктами	170	5,0	4,0	68,2	313			
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92			
89	Плоды или ягоды свежие - баман 100г	100	1,5	0,5	22,4	91			
111	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,9	45			
	Итого за полдник, гр.	490	8,9	4,7	104,1	441			
	Итого за полдник, %		16,9	7,0	47,8	39,8			
	Итого за день, гр.	68,8	36,1	28,1	144,8				
	Итого за день, %		61,8	65,1	118,8	81,4			
	Среднее значение за неделю, гр.	68,1	53,7	39,4	149,3				
	Итого за период, %		114,8	69,8	16,8	81,8			
	Итого за весь период, гр.	1487,7	1488,8	4482,3	3179,1				
	Итого за весь период, %		119,8	92,2	87,4	81,8			
	Среднее значение за период, гр.	68,4	64,3	298,9	144,8				

Составил
Ведущий технолог АХТ МКУ ЦОДОУ

 Т.Е. Шуллер
- 17 - декабря 2023 г.

Составил
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

 Е.Н. Руновича
- 17 - декабря 2023 г.