

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 30

Фоминых Н.А.

"18" марта 2025 г.

марта 2025 г.

**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 30
2 квартал 2025 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	20,88
	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					
68	#*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	150	4,3	5,8	12,5	117
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	5,0	18,4	123
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	20,8	64,8	498
	Итого за обед, %		42,9	44,3	31,9	35,57
	Полдник					
265	Макароны с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	#*Печенье 20г	20	1,8	2,2	14,8	82
	Итого за полдник, гр.	405	10,8	9,9	77,5	426
	Итого за полдник, %		25,3	21,0	38,2	30,43
	Итого за день, гр.		34,7	41,0	207,2	1 285
	Итого за день, %		82,5	87,3	102,1	91,78

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	Какао 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, %		26,3	24,5	17,8	20,79
	Второй завтрак					
272	Ряженка	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	5,14
	Обед					
43	#-Свекольник	150	4,6	4,1	11,9	100
174	#Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	#Соус сметанный	20	0,3	1,3	1,6	19
56	Пюре картофельное	120	2,7	3,3	19,0	113
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	570	19,4	11,6	77,3	507
	Итого за обед, %		46,3	24,7	38,1	36,21
	Полдник					
463	#-Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды 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.	455	18,8	8,5	65,3	399
	Итого за полдник, %		44,8	18,1	32,2	28,5
	Итого за день, гр.		53,7	35,5	184,4	1 288
	Итого за день, %		128,0	75,5	90,9	90,58

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"	153	4,0	5,4	21,8	147
133	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.	353	5,6	7,8	50,8	284
	Итого за завтрак, %		13,2	18,5	25,0	20,29
Второй завтрак						
272	Кефир	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, гр.	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,6	3,3	4,5
Обед						
150	#-Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,3	3,3	6,5	72
187	-Кнели из говядины	60	11,3	3,7	3,7	92
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
125	Рожки отварные с овощами 130г	130	4,0	6,3	26,8	173
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	22,4	18,7	68,4	489
	Итого за обед, %		53,3	33,3	33,7	34,93
Полдник						
79	#Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
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	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	385	20,5	12,4	43,7	432
	Итого за полдник, %		48,8	26,3	21,5	30,88
	Итого за день, гр.		51,8	38,4	109,7	1 288
	Итого за день, %		122,8	81,8	83,8	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	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	6,5	11,1	43,5	289
	Итого за завтрак, %		15,4	23,5	21,5	20,84
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	5,14
Обед						
124	-Суп картофельный с мясом	150	4,6	2,6	14,3	96
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	8,1	4,8	121
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 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
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	18,0	15,4	72,8	485
	Итого за обед, %		42,9	32,7	35,8	34,84
Полдник						
174	#Тефтели рыбные	50	8,1	4,1	7,0	95
115а	#Соус сметанный	20	0,3	1,3	1,6	19
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	445	13,3	10,5	71,3	416
	Итого за полдник, %		31,8	22,4	38,1	29,71
	Итого за день, гр.		41,4	40,8	193,1	1 284
	Итого за день, %		98,6	86,8	95,1	90,27

МКУ ЦОДОУ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд		День: пятница	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя: первая		Масса порции	Б	Ж	У	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		3	4	5	6
1	2					
	Завтрак	133	4,2	4,7	21,2	139
		190	1,3	1,4	14,8	74
107	Каша манная молочная жидкая	30	4,2	2,9	9,9	81
295	Чай с молоком	353	9,8	9,0	45,9	294
90	Бутерброд с сыром		23,3	19,2	22,8	21
	Итого за завтрак, гр.					
	Итого за завтрак, %	150	0,5		17,7	69
	Второй завтрак	150	0,5		17,7	69
130	Сок фруктовый		1,1		8,7	4,93
	Итого за второй завтрак, гр.					
	Итого за второй завтрак, %	150	6,7	2,8	14,2	105
	Обед	60	10,0	5,4	4,1	104
45	~Суп картофельный с бобовыми	20	0,3	1,3	1,6	19
86	#Котлеты рыбные любительские	110	2,9	5,2	16,7	122
115a	#Соус сметанный	150	0,2		17,3	60
494	#Сложный гарнир: картофель, капуста	40	2,8	0,4	16,1	77
283	Компот из смеси сухофруктов	530	22,9	15,1	70,0	487
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный		54,8	32,1	34,5	34,79
	Итого за обед, гр.					
	Итого за обед, %	50	8,6	7,0	28,2	224
	Полдник	150	0,5		17,2	67
330	#Ватрушка с творогом 50 г	95	1,4		21,3	86
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	315	12,0	7,2	76,8	422
г.п.	Хлеб пшеничный		28,7	15,3	37,7	30,14
	Итого за полдник, гр.		45,2	31,3	210,1	1 272
	Итого за полдник, %		107,8	88,8	103,5	90,83
	Итого за день, гр.		45,3	47,4	192,9	1 271,3
	Итого за день, %		107,9	89,8	95,0	90,81
	Среднее значение за неделю, гр.					
	Итого за неделю, %					
		День: понедельник			Пищевые	Энергетическая

Среднее значение		Итого за неделю, %		День: понедельник		Неделя: вторая		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№	реп.	Прием пищи, наименование блюда		3	4	5	6		7			
1		2		170	4,6	5,3	13,9	119				
		Завтрак		170	1,5	1,5	12,3	65				
141		Суп молочный с гречневой крупой 170 г		30	1,8	5,3	11,5	98				
287		Кофейный напиток с молоком		370	8,9	12,1	37,7	282				
88		Бутерброд с маслом			19,1	25,8	18,6	20,14				
		Итого за завтрак, гр.										
		Итого за завтрак, %		150	0,5		17,7	69				
		Второй завтрак		150	0,5			69				
130		Сок фруктовый			1,1		8,7	4,93				
		Итого за второй завтрак, гр.										
		Итого за второй завтрак, %										
		Обед		150	3,8	4,3	7,5	82				
67		#Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом		60	9,0	9,7	6,2	146				
209		#Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты		20	0,2	1,5	1,5	20				
537		Соус белый		110	2,4	2,8	17,4	100				
стр. 67		Картофельное пюре розовое		30	0,8		0,4	6				
13		Огурец соленый		150	0,3			15,7				
289		Напиток из шиповника		40	2,8	0,4	16,1	77				
г п		Хлеб ржано-пшеничный		560	19,4	18,7	84,8	492				
		Итого за обед, гр.			48,1	39,7	31,9	35,14				
		Итого за обед, %										
		Полдник		130	10,3	13,5	15,0	219				
134		#Омлет с кашей		150	0,5		17,2	67				
280		Компот из плодов или ягод сушеных - курага		10	0,8	0,1	5,0	23				
г п		Хлеб пшеничный		95	0,4		10,7	44				
89		Плоды или ягоды свежие - яблоко		20	1,8	2,2	14,8	82				
г п		#Печенье 20г		405	13,7	15,7	62,8	435				
		Итого за полдник, гр.			32,7	33,5	30,8	31,07				
		Итого за полдник, %			41,8	48,5	182,8	1 277				
		Итого за день, гр.			98,9	99,0	90,1	91,21				
		Итого за день, %										

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

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						
115	Каша ячневая - молочная вязкая	133	4,9	4,8	27,2	165
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	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	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	5,14
Обед						
128	#-Суп крестьянский с крупой пшено	150	4,3	3,4	7,3	76
189	#-Биточки	75	10,3	5,2	9,9	126
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,3	5,5	20,1	134
275	^Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	525	16,1	14,4	73,6	497
	Итого за обед, %		45,5	30,6	36,3	35,5
Полдник						
82	#Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	44,4	431
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	21,9	30,79
	Итого за день, гр.		51,9	37,9	173,5	1 294
	Итого за день, %		123,6	80,7	85,5	92,4

Неделя: вторая

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	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	143	4,9	6,2	20,8	154
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	47
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,5	8,6	50,6	294
	Итого за завтрак, %		15,5	18,2	24,9	21
Второй завтрак						
272	Кефир	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, гр.	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,6	3,3	4,5
Обед						
145	~Суп харчо	165	6,0	5,0	9,8	106
стр 164	#Тефтели "Белип"	50	9,7	4,5	6,3	142
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	#Картофель тушеный в соусе	120	2,3	3,5	20,4	117
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	535	20,2	13,7	67,0	497
	Итого за обед, %		48,1	29,3	33,0	35,5
Полдник						
463	#-Капуста тушенная с мясным фаршем	160	14,9	8,3	9,7	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	475	19,5	8,6	70,8	422
	Итого за полдник, %		46,5	18,3	34,9	30,14
	Итого за день, гр.		49,4	33,6	195,1	1 278
	Итого за день, %		117,6	71,4	96,1	91,27

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	153	4,0	5,4	21,8	147
102	Каша "Дружба"	170	0,1		11,3	43
132	Чай с сахаром	30	1,8	5,3	11,5	98
88	Бутерброд с маслом	353	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, гр.		14,0	22,8	22,0	20,57
	Итого за завтрак, %					
	Второй завтрак	120	3,6	3,8	5,6	72
272	Ряженка	120	3,8	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.		3,8	3,8	5,6	5,14
	Итого за второй завтрак, %					
	Обед	150	2,1	2,3	11,4	72
46	Суп картофельный с клецками	50	7,5	8,1	4,8	121
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	35	5,8	5,7	4,2	76
стр 86	#Сельдь с луком	110	2,5	3,1	17,4	103
56	Пюре картофельное	20	0,2	1,5	1,5	20
537	Соус белый	150	0,5		17,2	67
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	20	1,4	0,2	8,1	39
г п	Хлеб ржано-пшеничный	535	20,0	20,9	64,6	498
	Итого за обед, гр.		47,5	44,4	31,8	35,57
	Итого за обед, %					
	Полдник	50	10,3	5,2	9,9	126
189	#-Шницели	110	3,5	4,0	27,0	152
255	Каша перловая рассыпчатая	150	0,3		15,7	61
289	Напиток из шиповника	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Хлеб пшеничный	95	0,9		8,0	36
г п	Апельсины 95г	425	18,4	9,4	70,5	420
	Итого за полдник, гр.		24,1	20,0	34,7	30
	Итого за полдник, %		48,9	44,8	185,4	1 277
	Итого за день, гр.		109,3	85,4	91,3	91,19
	Итого за день, %					

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	180	5,3	5,8	17,3	138
141	Суп молочный с пшенной крупой 180 г	160	1,1	1,2	12,4	62
295	Чай с молоком	30	4,2	2,9	9,9	81
90	Бутерброд с сыром	370	10,8	9,9	39,8	281
	Итого за завтрак, гр.		25,2	21,0	19,5	20,07
	Итого за завтрак, %					
	Второй завтрак	150	0,5		17,7	69
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.		1,1		8,7	4,93
	Итого за второй завтрак, %					
	Обед	150	7,6	4,8	9,2	109
99	#-Борщ сибирский с фрикадельками	50	8,3	4,5	3,3	86
86	#Котлеты рыбные любительские	30	0,5	2,0	2,5	30
115a	#Соус сметанный	110	2,7	5,0	26,9	156
58	Рис отварной с овощами	150	0,2		17,3	60
283	Компот из смеси сухофруктов	30	2,1	0,3	12,1	58
г п	Хлеб ржано - пшеничный	520	21,4	18,8	71,4	499
	Итого за обед, гр.		50,9	35,4	35,1	35,64
	Итого за обед, %					
	Полдник	60	5,9	6,1	33,9	214
475	#Булочка "Нежность"	180	0,2		20,7	79
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	95	1,4		21,3	86
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Хлеб пшеничный	355	9,1	8,3	85,8	424
	Итого за полдник, гр.		21,8	13,4	42,3	30,29
	Итого за полдник, %		41,5	32,8	214,4	1 273
	Итого за день, гр.		98,8	89,8	105,8	90,92
	Итого за день, %		48,0	43,1	190,3	1 279,5
	Среднее значение за неделю, гр.		109,8	85,3	93,7	91,4
	Итого за неделю, %					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ 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	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	20,88
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						
66	#4Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,9	7,6	109
г п	Лавровый лист	0,5				
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
стр. 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	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	570,5	18,0	20,2	63,7	488
	Итого за обед, %		42,8	43,1	31,4	34,86
Полдник						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	#4Печенье 20г	20	1,8	2,2	14,8	82
	Итого за полдник, гр.	455	15,5	17,1	54,7	424
	Итого за полдник, %		36,9	36,4	26,9	30,29
	Итого за день, гр.		39,5	47,7	183,3	1 274
	Итого за день, %		84,1	101,4	90,3	91,02

Неделя: третья

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						
108	Каша молочная пшеничная	133	5,2	4,7	25,1	158
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	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						
272	Ряженка	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	5,14
Обед						
43	#-Свекольник	150	4,6	4,1	11,9	100
174	#Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	#Соус сметанный	20	0,3	1,3	1,6	19
92	#Рагу из овощей	150	3,5	5,2	18,1	130
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	560	18,6	13,4	72,1	499
	Итого за обед, %		44,2	28,5	35,5	35,64
Полдник						
161	#-3разы рубленые с белокочанной капустой	50	7,3	4,2	7,0	94
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	425	12,7	10,2	74,9	428
	Итого за полдник, %		30,2	21,6	36,9	30,43
	Итого за день, гр.		44,4	35,1	200,8	1 286
	Итого за день, %		105,6	74,7	96,8	91,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

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	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	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, гр.	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, %		7,6	5,8	3,3	4,5
	Обед					
103	#-Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,8	3,4	12,8	98
194	#Пудинг из печени	80	16,1	9,4	3,6	163
56	Пюре картофельное	120	2,7	3,3	19,0	113
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
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.	550	26,4	16,3	64,2	498
	Итого за обед, %		62,9	34,7	31,8	35,57
	Полдник					
79	#Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
г п	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	385	20,0	13,1	46,8	447
	Итого за полдник, %		47,5	28,0	23,1	31,93
	Итого за день, гр.		55,7	40,2	167,4	1 291
	Итого за день, %		132,5	85,6	82,5	92,2

Неделя: третья

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					
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г	170	4,6	5,3	13,9	119
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.	370	8,0	12,1	37,7	282
	Итого за завтрак, %		19,1	25,8	18,6	20,14
	Второй завтрак					
272	Ряженка	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	5,14
	Обед					
109	Суп - пюре из гороха с гренками	150	5,2	2,6	17,1	108
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
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.	530	19,5	16,0	73,3	492
	Итого за обед, %		46,5	34,0	36,1	35,14
	Полдник					
стр111	#-Голубцы ленивые	150	13,8	6,4	14,1	166
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.	445	19,6	10,6	65,4	428
	Итого за полдник, %		46,7	22,5	32,2	30,57
	Итого за день, гр.		50,8	42,5	182,0	1 274
	Итого за день, %		120,9	90,4	89,6	91,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

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	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						
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						
48	~Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,6	2,1	12,8	93
86	#Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
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.	530	21,9	15,2	73,9	504
	Итого за обед, %		52,1	32,3	36,4	36
Полдник						
стр164	#Сочни с творогом 70г	70	8,0	13,7	34,1	299
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	325	9,3	13,8	66,9	432
	Итого за полдник, %		22,2	28,3	33,0	30,86
	Итого за день, гр.		41,4	38,0	204,4	1 297
	Итого за день, %		98,6	80,8	100,7	92,84
	Среднее значение за неделю, гр.		46,3	42,7	187,5	1 284,4
	Итого за неделю, %		110,4	87,6	92,4	91,74

Неделя: четвертая

День: понедельник

№ 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"	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	44,8	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	20,57
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						
71	#Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	8,1	4,8	121
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	500	16,8	21,1	62,1	482
	Итого за обед, %		39,9	44,9	30,6	35,14
Полдник						
138	#Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	385	19,4	24,3	35,4	435
	Итого за полдник, %		46,2	51,7	17,5	31,07
	Итого за день, гр.		42,5	56,1	159,8	1 283
	Итого за день, %		101,2	119,4	78,7	91,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая

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						
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
296	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	22,8	21
Второй завтрак						
272	Кефир	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, гр.	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,6	3,3	4,5
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
86	#Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115а	#Соус сметанный	20	0,3	1,3	1,6	19
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	550	18,4	13,8	74,5	481
	Итого за обед, %		43,7	29,4	38,7	34,38
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 - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	47,4	442
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	23,3	31,57
	Итого за день, гр.		51,3	37,4	174,5	1 279
	Итого за день, %		122,1	79,8	85,9	91,38

Неделя: четвертая

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						
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	18,71
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	5,14
Обед						
43	#-Свеккольник	150	4,6	4,1	11,9	100
178	#Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,3	5,5	20,1	134
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.	540	18,4	19,1	68,1	504
	Итого за обед, %		46,2	40,7	34,0	38
Полдник						
463	#-Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	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 30г	30	2,7	3,3	22,2	123
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	465	20,4	11,7	64,0	430
	Итого за полдник, %		48,6	24,9	31,5	30,71
	Итого за день, гр.		51,1	44,0	181,9	1 283
	Итого за день, %		121,8	93,6	88,6	91,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

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	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	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, гр.	105	3,2	2,6	6,8	63
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,6	3,3	4,5
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
110	#Суфле из отварной курицы	60	11,5	14,2	3,6	187
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	520	18,1	21,4	61,4	497
	Итого за обед, %		43,1	45,6	30,2	35,5
Полдник						
187	~Кнели из говядины	60	11,3	3,7	3,7	92
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,3	5,5	20,1	134
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г.п.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр.	495	17,3	9,5	72,7	429
	Итого за полдник, %		41,3	20,2	35,8	30,64
	Итого за день, гр.		43,9	43,6	187,3	1 277
	Итого за день, %		104,6	92,7	92,3	91,19

Неделя: четвертая

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						
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	4,3	3,3	6,5	72
174	#Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	17,8	13,6	75,8	512
	Итого за обед, %		42,4	28,9	37,4	38,57
Полдник						
330	#Ватрушка с творогом 50 г	50	8,6	7,0	28,2	224
275	^Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	305	10,9	7,1	78,7	436
	Итого за полдник, %		26,0	15,1	38,8	31,14
	Итого за день, гр.		38,7	30,3	215,8	1 305
	Итого за день, %		92,1	64,5	106,3	93,18
	Среднее значение за неделю, гр.		45,5	42,3	183,9	1 285,2
	Итого за неделю, %		108,4	90,0	90,6	91,8
	Итого за весь период, гр.		918,1	797,5	3 772,7	25 602
	Итого за весь период, %		109,1	84,8	92,9	91,44
	Среднее значение за период, гр.		45,8	43,9	188,6	1 280

Составил

Ведущий технолог МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер

"10" марта 2025 г.

Ознакомлена

Медицинская сестра (диетическая)

Н.В. Габеев

"10" марта 2025 г.