

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

" 18 " марта 2025 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 30

Фоминых Н.А.

" 18 " марта 2025 г.

Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 30
2 квартал 2025 г.
Возраст 3 - 7 лет (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	153	3,9	5,4	25,4	160
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	7,2	13,0	58,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	20,33
	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		9,0	5,11
	Обед					
68	#*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,7	7,8	16,6	156
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,9	21,7	145
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 п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	670	24,1	27,0	61,7	642
	Итого за обед, %		44,7	45,0	31,3	35,67
	Полдник					
265	Макароны с сыром	172	9,6	10,0	39,5	278
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	#*Печенье 30г	30	2,7	3,3	22,2	123
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	502	14,7	13,5	102,4	367
	Итого за полдник, %		27,2	22,5	39,2	31,5
	Итого за день, гр.		46,6	53,5	266,1	1 667
	Итого за день, %		86,2	89,2	101,9	92,63

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 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
397	Какао с молоком	180	3,7	4,0	14,9	109
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	410	15,6	14,5	45,9	371
	Итого за завтрак, %		29,0	24,2	17,6	20,61
	Второй завтрак					
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
	Обед					
43	#-Свекольник	200	6,2	5,4	16,0	135
174	#Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	200	0,2		23,0	87
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	750	25,0	15,5	93,0	633
	Итого за обед, %		46,3	25,8	35,6	35,17
	Полдник					
463	#-Калуста тушенная с мясным фаршем	160	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 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Пряник	50	2,4	1,4	21,5	168
	Итого за полдник, гр.	510	20,5	9,8	83,0	549
	Итого за полдник, %		38,0	16,4	31,8	30,5
	Итого за день, гр.		65,7	44,6	228,9	1 642
	Итого за день, %		121,6	74,3	87,7	91,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 лимоном	200	0,1		13,2	51
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	424	7,1	10,1	67,2	373
	Итого за завтрак, %		13,1	18,8	25,8	20,72
Второй завтрак						
272	Кефир	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, гр.	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,8	3,3	4,5
Обед						
150	#-Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,9	4,5	8,5	96
151	#-Бефстроганов	75	16,6	7,4	2,8	144
125	Рожки отварные с овощами	150	4,6	6,9	31,5	199
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	675	31,2	19,3	85,8	625
	Итого за обед, %		57,9	32,2	32,9	34,72
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.		87,4	47,2	223,5	1 628
	Итого за день, %		124,8	78,7	85,6	90,33

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						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
124	-Суп картофельный с мясом	200	6,3	3,5	19,1	129
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	150	3,3	3,8	23,7	137
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	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.	720	25,8	22,9	89,5	648
	Итого за обед, %		47,8	38,1	34,3	36
Полдник						
174	#Тефтели рыбные	80	13,0	6,6	11,1	153
115а	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	560	19,5	15,6	89,7	558
	Итого за полдник, %		36,0	26,0	34,4	30,89
	Итого за день, гр.		58,3	57,6	241,8	1 665
	Итого за день, %		107,9	96,0	92,6	92,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

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, %		24,8	19,8	21,7	20,78
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		9,0	5,11
Обед						
45	~Суп картофельный с бобовыми	180	7,7	3,2	16,0	120
86	#Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
494	#Сложный гарнир: картофель, капуста	150	4,0	7,1	22,7	166
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	680	28,6	21,3	85,8	624
	Итого за обед, %		53,8	35,5	32,0	34,67
Полдник						
330	#Ватрушка с творогом 80 г	80	11,8	10,0	45,0	330
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
89	Плоды 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.	400	15,4	10,2	100,2	555
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,4	30,83
	Итого за день, гр.		58,9	43,4	266,1	1 645
	Итого за день, %		107,4	72,4	102,0	91,38
	Среднее значение за неделю, гр.		58,2	54,3	245,3	1 649,1
	Итого за неделю, %		109,5	82,1	94,0	91,82

Неделя: вторая

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						
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	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		18,8	25,8	18,9	20,28
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		9,0	5,11
Обед						
67	#^Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,1	5,7	10,0	109
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	150	3,3	3,8	23,7	137
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	750	25,2	25,0	81,4	637
	Итого за обед, %		46,7	41,7	31,2	35,39
Полдник						
134	#Омлет с кашей	150	11,9	15,6	17,3	253
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
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
г.п.	#^Печенье 30г	30	2,7	3,3	22,2	123
	Итого за полдник, гр.	480	17,0	19,0	60,1	542
	Итого за полдник, %		31,5	31,7	30,7	30,11
	Итого за день, гр.		53,0	59,5	234,4	1 635
	Итого за день, %		90,2	99,2	89,8	90,83

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	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	136
	Итого за завтрак, гр.	403	12,8	10,5	60,8	376
	Итого за завтрак, %		23,7	17,5	23,3	20,89
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
128	#-Суп крестьянский с крупой пшено	200	5,8	4,5	9,8	101
158	#-Жаркое по - домашнему	200	21,9	11,2	24,4	280
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
275	*Кисель из повидла	200	0,1		32,3	137
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	700	33,0	16,4	90,5	637
	Итого за обед, %		61,2	27,4	34,7	35,39
Полдник						
82	#Суфле творожное	150	22,4	13,8	19,7	375
г.п.	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	450	24,5	14,8	60,4	546
	Итого за полдник, %		45,3	24,8	23,1	30,33
	Итого за день, гр.		74,8	46,6	218,8	1 648
	Итого за день, %		138,5	77,4	83,8	91,58

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	153	5,2	6,7	22,4	166
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
2	*Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	64,9	372
	Итого за завтрак, %		14,5	17,7	24,9	20,67
Второй завтрак						
272	Кефир	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, гр.	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,8	3,3	4,5
Обед						
145	-Суп харчо	187	6,8	5,7	11,1	120
стр. 164	#Тфтели "Белил"	80	15,7	7,2	10,3	229
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	#Картофель тушеный в соусе	150	2,8	4,4	25,0	145
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.	657	28,1	18,1	81,6	647
	Итого за обед, %		52,1	30,2	31,3	35,94
Полдник						
463	#-Капуста тушеная с мясным фаршем	200	19,9	11,0	13,0	229
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		23,5	89
г.п.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	590	26,3	11,5	82,7	521
	Итого за полдник, %		48,7	19,2	31,7	28,94
	Итого за день, гр.		66,3	43,6	237,9	1 622
	Итого за день, %		122,8	72,7	91,1	90,09

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						
102	Каша "Дружба"	174	4,5	6,2	24,7	167
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	404	7,8	13,8	56,7	369
	Итого за завтрак, %		14,4	23,0	21,7	20,5
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,8	13,7	86
209	#Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
56	Пюре картофельное	140	3,2	3,9	22,1	131
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
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
	Итого за обед, гр.	690	29,0	26,3	83,1	646
	Итого за обед, %		53,7	43,9	31,9	35,89
Полдник						
189	#-Шницели	70	14,6	6,4	15,0	174
255	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	5,5	36,9	207
289	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	540	22,2	12,1	91,2	545
	Итого за полдник, %		41,0	20,1	34,9	30,28
	Итого за день, гр.		63,4	57,0	238,0	1 650
	Итого за день, %		117,5	95,0	91,2	91,88

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						
112	Каша пшенная молочная жидкая	153	5,8	6,0	28,2	183
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	393	14,2	12,4	59,4	393
	Итого за завтрак, %		26,2	20,6	22,7	21,83
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		9,0	5,11
Обед						
99	#-Борщ сибирский с фрикадельками	180	9,1	5,8	11,1	130
86	#Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
283	Компот 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.	650	26,8	23,5	87,2	650
	Итого за обед, %		53,4	39,2	33,4	36,11
Полдник						
475	#Булочка "Нежность"	70	6,9	8,8	39,5	264
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	200	0,2		23,0	87
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	400	10,9	9,1	99,8	510
	Итого за полдник, %		20,2	15,1	38,2	28,33
	Итого за день, гр.		54,5	45,0	270,0	1 645
	Итого за день, %		101,0	74,9	103,4	91,4
	Среднее значение за неделю, гр.		62,4	55,3	239,8	1 640
	Итого за неделю, %		115,8	83,9	91,9	91,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

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	153	3,9	5,4	25,4	160
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	7,2	13,0	58,4	366
	Итого за завтрак, %		13,3	21,7	22,4	20,33
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		9,0	5,11
Обед						
66	#АЩи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,0	7,7	6,5	121
г п	АЛавровый лист	0,5				
214	#Рагу из птицы	180	15,6	21,1	23,8	342
229	АГорошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	670,5	25,4	29,3	75,3	642
	Итого за обед, %		47,0	48,9	28,9	35,67
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 100г	100	0,4		11,3	46
311	#Булочка "Ванильная" 60 г	60	5,3	6,5	35,1	211
	Итого за полдник, гр.	500	19,0	21,3	75,5	555
	Итого за полдник, %		35,2	35,8	28,9	30,83
	Итого за день, гр.		52,1	63,7	232,8	1 654
	Итого за день, %		96,6	106,1	89,2	91,9

Неделя: третья

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						
108	Каша молочная пшеничная	164	6,4	5,8	30,4	192
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	10,8	59,7	378
	Итого за завтрак, %		25,1	17,9	22,9	21
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
43	#Свекольник	200	6,2	5,4	16,0	135
174	#Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
92	#АРагу из овощей	200	4,7	7,0	24,2	174
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	740	24,1	18,1	88,9	638
	Итого за обед, %		44,6	30,2	34,1	35,44
Полдник						
161	#Зразы рубленые с белокочанной капустой	80	11,7	6,7	11,3	151
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	520	18,5	13,5	92,6	546
	Итого за полдник, %		34,3	22,4	35,5	30,33
	Итого за день, гр.		80,7	47,1	248,2	1 650
	Итого за день, %		112,4	78,5	95,1	91,68

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	153	5,2	6,7	22,4	166
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	403	7,8	10,6	64,7	370
	Итого за завтрак, %		14,4	17,7	24,8	20,58
Второй завтрак						
272	Кефир	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, гр.	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,8	3,3	4,5
Обед						
103	#-Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,7	4,4	17,0	127
194	#Пудинг из печени	100	18,1	11,2	4,4	190
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	180	0,4		20,9	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр.	730	32,5	20,4	86,8	645
	Итого за обед, %		60,2	34,0	33,3	35,83
Полдник						
79	#Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г п	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	460	24,3	16,0	62,3	559
	Итого за полдник, %		45,1	26,6	23,9	31,06
	Итого за день, гр.		68,7	50,3	222,5	1 655
	Итого за день, %		127,2	83,9	85,3	91,92

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 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	430	10,2	15,5	49,3	365
	Итого за завтрак, %		19,0	25,8	18,9	20,28
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	200	6,9	3,4	22,6	143
209	#Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр 67	Картофельное пюре розовое	140	3,1	3,6	22,2	128
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	690	25,6	20,8	94,2	637
	Итого за обед, %		47,4	34,6	36,1	35,39
Полдник						
стр111	#-Голубцы ленивые	180	16,0	8,1	17,6	203
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
475	#Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
	Итого за полдник, гр.	530	23,9	14,3	63,8	551
	Итого за полдник, %		44,3	23,8	32,1	30,61
	Итого за день, гр.		64,2	55,3	234,3	1 643
	Итого за день, %		119,0	92,2	89,8	91,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

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	164	5,2	5,8	26,2	171
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,6	12,1	57,4	381
	Итого за завтрак, %		25,2	20,2	22,0	21,17
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		9,0	5,11
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,8	2,8	17,0	124
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115a	Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	700	30,0	19,7	91,9	645
	Итого за обед, %		55,6	32,9	35,2	35,83
Полдник						
стр164	Сочни с творогом 90г	90	10,2	17,5	43,9	385
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
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.	390	12,4	17,7	84,5	550
	Итого за полдник, %		22,9	29,5	32,4	30,56
	Итого за день, гр.		56,6	49,6	257,5	1 668
	Итого за день, %		104,9	82,6	98,6	92,66
	Среднее значение за неделю, гр.		60,5	54,2	239,1	1 653,9
	Итого за неделю, %		112,0	88,7	91,6	91,88

Неделя: четвертая

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						
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	7,5	13,4	55,9	362
	Итого за завтрак, %		13,9	22,4	21,4	20,11
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		9,0	5,11
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	130	2,9	3,8	19,7	121
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
г п	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	670	25,1	28,2	80,7	659
	Итого за обед, %		46,4	47,0	30,9	36,61
Полдник						
138	Омлет с сыром	150	20,8	27,9	3,0	349
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
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.	480	23,8	28,2	52,1	551
	Итого за полдник, %		44,1	47,0	19,9	30,61
	Итого за день, гр.		57,0	69,8	212,3	1 663
	Итого за день, %		105,5	116,4	81,3	92,38

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	164	5,2	5,8	26,2	171
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	404	13,8	12,1	57,4	381
	Итого за завтрак, %		25,2	20,2	22,0	21,17
Второй завтрак						
272	Кефир	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, гр.	135	4,1	3,4	8,7	81
	Итого за второй завтрак, %		7,5	5,6	3,3	4,5
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
86	#Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	41,8	218
13	Огурец соленный	50	1,4		0,7	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	730	24,7	19,7	99,4	654
	Итого за обед, %		45,7	32,8	38,1	38,33
Полдник						
82	#Суфле творожное	150	22,4	13,8	19,7	375
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	450	24,4	14,0	61,1	541
	Итого за полдник, %		45,3	23,3	23,4	30,08
	Итого за день, гр.		66,8	49,2	226,8	1 657
	Итого за день, %		123,7	82,0	88,8	92,04

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 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	190	1,7	1,7	13,8	72
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	440	9,8	11,8	59,4	366
	Итого за завтрак, %		17,8	19,7	22,7	20,33
Второй завтрак						
272	Ряженка	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	8,0	2,7	5
Обед						
43	#-Свекольник	180	5,6	4,9	14,2	120
178	#Оладьи из печени по - кунцевски	70	14,7	12,8	11,2	216
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	#Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,9	21,7	145
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	630	28,3	24,6	85,2	642
	Итого за обед, %		48,8	41,0	32,7	35,87
Полдник						
463	#-Калуста тушенная с мясным фаршем	200	19,9	11,0	13,0	229
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	200	0,3		22,4	86
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	#^Печенье 30г	30	2,7	3,3	22,2	123
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	600	28,9	14,6	79,9	543
	Итого за полдник, %		49,9	24,4	30,6	30,17
	Итого за день, гр.		87,4	55,8	231,5	1 643
	Итого за день, %		124,8	93,1	88,7	91,27

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	153	3,9	5,4	25,4	160
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		13,2	51
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	403	7,2	13,0	58,6	368
	Итого за завтрак, %		13,4	21,7	22,4	20,44
Второй завтрак						
г п	"Снежики"	110	2,9	2,8	12,1	85
	Итого за второй завтрак, гр.	110	2,9	2,8	12,1	85
	Итого за второй завтрак, %		5,3	4,6	4,6	4,72
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	180	2,1	3,2	11,1	78
110	#Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
537	Соус белый	30	0,3	2,2	2,3	30
стр 67	Картофельное пюре розовое	130	2,8	3,3	20,6	119
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	660	29,2	30,2	71,8	639
	Итого за обед, %		54,0	50,3	27,5	35,5
Полдник						
158	#-Жаркое по - домашнему	200	21,9	11,2	24,4	280
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Пряник	30	1,4	0,8	12,9	101
	Итого за полдник, гр.	530	25,6	12,2	76,8	541
	Итого за полдник, %		47,5	20,4	29,4	30,06
	Итого за день, гр.	64,9	58,2	219,3	1 631	
	Итого за день, %		120,2	97,0	84,0	90,62

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	184	6,3	8,0	26,8	198
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
90	Бутерброд с сыром	50	7,1	4,9	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	414	13,4	12,9	55,2	379
	Итого за завтрак, %		24,9	21,6	21,1	21,06
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		9,0	5,11
Обед						
150	#-Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,9	4,5	8,5	96
174	#Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115a	#Соус сметанный	30	0,5	2,0	2,5	30
58	Рис отварной с овощами	150	3,7	6,8	36,6	213
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	670	22,7	17,0	90,2	624
	Итого за обед, %		42,1	28,3	34,6	34,67
Полдник						
330	#Ватрушка с творогом 80 г	80	11,8	10,0	45,0	330
275	^Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	370	14,1	10,1	101,5	567
	Итого за полдник, %		26,2	16,9	38,9	31,5
	Итого за день, гр.		50,9	40,0	270,5	1 662
	Итого за день, %		94,3	66,7	103,6	92,35
	Среднее значение за неделю, гр.		61,4	54,6	234,9	1 651,2
	Итого за неделю, %		113,7	91,0	88,9	91,73
	Итого за весь период, гр.		1 217,3	1 037,1	4 780,8	32 971
	Итого за весь период, %		112,7	86,4	91,6	91,59
	Среднее значение за период, гр.		60,9	54,9	239,0	1 649

Составил

Ведущий технолог МКУ ЦОДОУ

Ознакомлена

Медицинская сестра (диетическая)

Т.Е. Шеллер

"10" марта 2025 г.

Н.В. Габец

"10" марта 2025 г.