

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

"23" марта 2024 г. Шевело Т.П.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Заместитель заведующего

МБДОУ д/с № 30 по ВМР

"17" марта 2024 г. Берникова Ю.А.

**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 30
2 квартал 2024 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	5,8	7,4	16,7	153
209	Котлеты биточки шницели припущенные - биточки	80	11,9	12,9	7,8	193
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,5	5,7	21,7	143
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г.п.	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	670	24,2	26,4	61,7	637
	Итого за обед, %		44,8	44,0	31,3	35,39
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 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	502	14,2	13,7	87,3	569
	Итого за полдник, %		26,3	22,9	33,4	31,61
	Итого за день, гр.		46,2	53,1	251,0	1 664
	Итого за день, %		85,5	88,6	96,2	92,47

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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	410	14,3	12,7	49,4	362
	Итого за завтрак, %		26,5	21,1	18,9	20,11
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	6,3	5,0	16,0	131
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
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 ржаной-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	750	25,1	14,7	93,0	625
	Итого за обед, %		46,5	24,4	35,6	34,72
Полдник						
463	*Капуста тушеная с мясным фаршем	180	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.		64,4	42,0	232,4	1 628
	Итого за день, %		119,3	69,9	89,1	90,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
-	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132	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	16,8	25,8	20,72
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,3	3,8	7,7	85
151	Бефстроганов	75	16,7	7,2	2,8	142
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.	655	30,7	18,4	85,0	612
	Итого за обед, %		56,9	30,7	32,6	34
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.		66,6	47,3	222,8	1 623
	Итого за день, %		123,3	78,8	85,4	90,19

Неделя: первая

День: четверг

№ рецепта	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	1,6	2,5	26
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	15,2	89,8	552
	Итого за полдник, %		36,1	25,3	34,4	30,67
	Итого за день, гр.		58,3	57,2	241,6	1 662
	Итого за день, %		108,0	95,3	92,6	92,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: первая

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
295	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
90	Бутерброд с сыром	50	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	403	12,0	10,0	60,0	365
	Итого за завтрак, %		22,3	16,7	23,0	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						
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	1,6	2,5	26
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	28,7	20,9	85,8	620
	Итого за обед, %		53,1	34,9	32,9	34,44
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	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	556
	Итого за полдник, %		28,5	17,0	38,4	30,83
	Итого за день, гр.		56,7	41,2	259,6	1 632
	Итого за день, %		106,0	68,7	103,3	90,66
	Среднее значение за неделю, гр.		58,4	54,1	243,5	1 641,6
	Итого за неделю, %		108,2	85,5	93,3	91,2

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 200 г	200	5,4	6,2	16,2	139
287	Кофейный напиток с молоком	170	1,5	1,5	12,3	65
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	420	10,1	15,4	48,5	361
	Итого за завтрак, %		18,8	25,6	18,6	20,06
Второй завтрак						
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	6,3	10,0	106
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 соленный	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	25,3	24,6	81,4	634
	Итого за обед, %		46,8	41,1	31,2	35,22
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 134г 30г	30	2,3	3,5	7,1	125
	Итого за полдник, гр.	480	16,5	19,3	65,0	544
	Итого за полдник, %		30,6	32,1	24,9	30,22
	Итого за день, гр.		52,5	59,3	218,6	1 630
	Итого за день, %		97,3	98,8	83,7	90,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рецепта	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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	403	11,5	8,6	64,3	367
	Итого за завтрак, %		21,2	14,4	24,6	20,39
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	4,3	9,8	99
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	16,2	60,5	635
	Итого за обед, %		61,2	27,0	34,7	35,28
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
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	24,9	15,0	60,4	552
	Итого за полдник, %		46,1	24,9	23,1	30,67
	Итого за день, гр.		73,9	44,8	222,3	1 643
	Итого за день, %		136,8	74,4	85,2	91,26

Неделя: вторая

День: среда

№ рецепта	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	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
145	~Суп харчо	187	6,8	5,7	11,1	120
стр 164	Тефтели "Белин"	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	4,2	25,0	143
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	18,0	81,6	645
	Итого за обед, %		62,1	29,9	31,3	35,83
Полдник						
463	~Капуста тушеная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
	Итого за полдник, гр.	570	23,7	19,2	72,7	543
	Итого за полдник, %		44,0	32,1	27,9	30,17
	Итого за день, гр.		63,5	52,1	228,1	1 653
	Итого за день, %		117,6	86,9	87,4	91,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая

День: четверг

№ 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"	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	346
	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	91,66

Неделя: вторая

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						
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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	393	12,8	10,5	62,8	384
	Итого за завтрак, %		23,7	17,5	24,1	21,33
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						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	180	9,1	5,6	11,1	129
86	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
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	28,9	22,9	87,2	645
	Итого за обед, %		53,5	38,2	33,4	35,83
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	310
	Итого за полдник, %		20,2	15,1	38,2	28,33
	Итого за день, гр.		53,3	42,5	273,5	1 631
	Итого за день, %		98,6	70,9	104,8	90,61
	Среднее значение за неделю, гр.		61,3	54,2	236,1	1 641,4
	Итого за неделю, %		113,6	85,5	90,4	91,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Неделя: третья

День: понедельник

№ рецепта	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	7,3	8,5	118
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	28,9	75,4	639
	Итого за обед, %		47,0	48,2	28,9	35,5
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	5,3	6,5	35,1	211
	Итого за полдник, гр.	500	18,0	21,3	75,5	555
	Итого за полдник, %		35,2	35,6	28,9	30,83
	Итого за день, гр.		52,2	63,3	232,8	1 651
	Итого за день, %		96,6	105,5	89,2	91,71

Неделя: третья

День: вторник

№ рецепта	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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	404	12,2	8,9	63,1	369
	Итого за завтрак, %		22,6	14,8	24,2	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						
43	АСвекольник	200	6,3	5,0	16,0	131
174	Тефтели рыбные	80	10,4	3,3	11,1	153
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
92	АРагу из овощей	200	4,7	6,8	24,2	172
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	24,2	17,1	88,9	628
	Итого за обед, %		44,8	28,5	34,1	34,89
Полдник						
161	АЗразы рубленные 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.		59,4	44,3	251,7	1 633
	Итого за день, %		110,1	73,8	98,4	90,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Неделя: третья

День: среда

№ рецепта	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	20,66
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,7	4,2	17,0	125
194	Пудинг из печени	100	18,1	10,8	4,4	187
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	32,6	19,8	66,8	640
	Итого за обед, %		60,3	33,0	33,3	35,66
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.		68,5	50,7	232,7	1560
	Итого за день, %		126,8	84,5	85,3	92,25

Неделя: третья

День: четверг

№ рецепта	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						
стр 111	Голубцы ленивые	180	16,0	7,5	17,7	199
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	24,0	13,8	83,8	547
	Итого за полдник, %		44,4	23,0	32,1	30,39
	Итого за день, гр.		64,3	54,8	234,3	1638
	Итого за день, %		119,1	91,3	89,8	91,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	404	12,3	10,3	60,9	372
	Итого за завтрак, %		22,7	17,2	23,3	20,67
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	1,6	2,5	26
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	30,1	19,3	92,0	641
	Итого за обед, %		55,7	32,2	35,2	35,61
Полдник						
стр164	Сочни с творогом	90	10,3	17,2	43,9	382
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	17,3	84,5	547
	Итого за полдник, %		23,0	28,9	32,4	30,39
	Итого за день, гр.		55,4	47,0	261,0	1 652
	Итого за день, %		102,5	78,3	100,0	91,78
	Среднее значение за неделю, гр.		60,0	54,0	240,5	1 646,9
	Итого за неделю, %		111,0	90,0	92,1	91,49

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
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.	650	24,7	26,2	78,6	632
	Итого за обед, %		45,8	43,6	30,1	35,11
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	581
	Итого за полдник, %		44,1	47,0	19,9	30,61
	Итого за день, гр.		56,6	67,8	210,2	1 636
	Итого за день, %		104,9	113,0	80,5	90,87

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	5,7	3,1	19,9	127
	Итого за завтрак, гр.	404	12,3	10,3	60,9	372
	Итого за завтрак, %		22,7	17,2	23,3	20,67
Второй завтрак						
272	Кефир	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, гр.	135	3,8	4,3	8,8	92
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,2	3,4	5,11
Обед						
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	1,6	2,5	26
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	19,3	99,4	650
	Итого за обед, %		45,7	32,2	38,1	36,11
Полдник						
82	Суфле творожное	150	22,8	14,0	19,7	381
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	24,8	14,2	61,1	547
	Итого за полдник, %		46,0	23,7	23,4	30,39
	Итого за день, гр.		65,6	48,1	230,3	1 660
	Итого за день, %		121,4	80,2	88,2	92,23

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	170	1,5	1,5	12,3	65
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	420	9,4	11,7	57,9	359
	Итого за завтрак, %		17,4	19,4	22,2	19,94
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	4,5	14,3	117
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	5,7	21,7	143
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	26,4	24,0	85,2	637
	Итого за обед, %		48,9	40,0	32,7	35,39
Полдник						
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	200	18,8	19,0	13,0	296
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	180	0,2		19,1	73
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г п	Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	560	23,9	21,5	54,0	535
	Итого за полдник, %		44,2	35,8	20,7	29,72
	Итого за день, гр.		64,2	62,0	204,2	1 623
	Итого за день, %		118,9	103,3	78,3	90,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая		День: четверг		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак	153	3,9	5,4	25,4	160	
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	0,1		13,2	51	
133	Чай сладкий с лимоном	50	3,2	7,6	20,0	157	
88	Бутерброд с маслом	403	7,2	13,0	56,6	368	
	Итого за завтрак, гр.		13,4	21,7	22,4	20,44	
	Итого за завтрак, %						
	Второй завтрак	110	3,1	3,5	12,1	91	
г.п.	"Снежок"	110	3,1	3,5	12,1	91	
	Итого за второй завтрак, гр.		5,7	5,9	4,6	5,06	
	Итого за второй завтрак, %						
	Обед	180	2,1	3,2	11,1	78	
106	Суп - лапша домашняя	70	13,8	17,0	4,2	225	
110	Суфле из отварной курицы	30	0,3	2,2	2,3	30	
537	Соус белый	130	2,8	3,3	20,6	119	
стр.67	Картофельное пюре розовое	180	0,2		19,9	75	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	50	8,5	4,3	5,8	73	
8	Рыба соленая	20	1,4	0,2	8,1	39	
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	660	29,2	30,2	71,8	639	
	Итого за обед, гр.		54,0	50,3	27,5	35,5	
	Итого за обед, %						
	Полдник	200	21,9	11,2	24,4	280	
158	-Жаркое по - домашнему	100	0,4		10,7	42	
89	Плоды или ягоды свежие - груши	180	0,4		18,9	73	
289	Напиток из шиповника	20	1,5	0,2	9,9	45	
г.п.	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,8	12,9	101	
г.п.	Пряник	530	25,6	12,2	76,8	541	
	Итого за полдник, гр.		47,5	20,4	29,4	30,06	
	Итого за полдник, %		65,1	59,0	219,3	1 638	
	Итого за день, гр.		120,6	98,3	84,0	90,99	
	Итого за день, %						

Неделя: четвертая		День: пятница		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак	184	6,3	8,0	26,8	198	
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	0,1		12,0	45	
132	Чай с сахаром	50	5,7	3,1	19,9	127	
90	Бутерброд с сыром	414	12,1	11,1	58,7	370	
	Итого за завтрак, гр.		22,4	18,5	22,5	20,56	
	Итого за завтрак, %						
	Второй завтрак	200	0,6		23,6	92	
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92	
	Итого за второй завтрак, гр.		1,1		9,0	5,11	
	Итого за второй завтрак, %						
	Обед	200	5,9	4,3	8,5	94	
150	~Ши из свежей капусты с картофелем	80	10,4	3,3	11,1	153	
174	Тефтели рыбные	30	0,5	1,6	2,5	26	
115а	Соус сметанный	150	3,7	6,8	36,6	213	
58	Рис отварной с овощами	180	0,2		19,4	74	
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	30	2,1	0,3	12,1	58	
г.п	Хлеб ржано - пшеничный	670	22,8	16,4	90,2	618	
	Итого за обед, гр.		42,2	27,3	34,6	34,33	
	Итого за обед, %						
	Полдник	80	11,8	10,0	45,0	330	
330	Ватрушка с творогом	180	0,1		29,1	123	
275	^Кисель из повидла	100	1,5		22,4	91	
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	10	0,8	0,1	5,0	23	
г.п	Хлеб пшеничный	370	14,1	10,1	101,5	567	
	Итого за полдник, гр.		26,2	16,9	38,9	31,5	
	Итого за полдник, %		49,6	37,6	274,0	1 648	
	Итого за день, гр.		91,9	62,7	105,0	91,55	
	Итого за день, %		60,2	54,9	235,6	1 640,8	
	Среднее значение за неделю, гр.		111,5	91,5	89,2	91,16	
	Итого за неделю, %		1 199,6	1 030,8	4 738,4	32 853	
	Итого за весь период, гр.		111,1	85,9	90,8	91,26	
	Итого за весь период, %		60,0	54,5	236,9	1 643	
	Среднее значение за период, гр.						

Составил
Ведущий технолог АХГ МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шедлер
"___" марта 2024 г.

Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова
"___" марта 2024 г.