

Согласовано:
Директор МКУ МДОУ

"18" декабря 2023 г.

Шевелю Т.П.

Приложение № 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 30

Фоминых Н.А.

"18" декабря 2023 г.

Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 30
1 квартал 2024 г.
Возраст 3 - 7 лет (12 часов)

Неделя: первая

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	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, %		13,8	22,3	22,8	20,88
Второй завтрак						
г п	"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, %		8,7	5,8	4,8	5,06
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	200	2,2	3,5	11,8	85
110	Суфле из отварной курицы	70	13,8	17,0	4,2	225
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	130	3,5	6,2	19,7	144
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 ржаной - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	690	24,0	28,8	74,9	638
	Итого за обед, %		44,4	48,0	28,7	36,5
Полдник						
265	Макароны с сыром	160	8,9	9,4	36,7	259
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	505	12,2	10,2	82,2	623
	Итого за полдник, %		22,7	17,1	36,3	28,06
	Итого за день, гр.		46,7	66,8	238,9	1 628
	Итого за день, %		86,6	93,2	91,6	80,47

Неделя: первая

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						
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						
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	6
Обед						
99	Борщ сибирский с фрикадельками	180	8,7	8,4	11,1	153
360	Гуляш из рыбы	80	14,2	15,0	5,4	212
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	590	27,7	29,6	75,9	657
	Итого за обед, %		61,3	49,3	29,1	36,6
Полдник						
г п	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
стр111	Голубцы ленивые	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	20,3	17,4	75,4	633
	Итого за полдник, %		37,6	29,0	28,9	28,61
	Итого за день, гр.		66,9	83,7	214,8	1 666
	Итого за день, %		122,0	106,1	82,3	81,92

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						
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
88	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,6	20,0	157
	Итого за завтрак, гр.	440	10,3	16,6	60,0	368
	Итого за завтрак, %		18,1	26,9	18,2	20,44
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	6,11
Обед						
46	Суп картофельный с клецками	180	2,4	2,8	13,7	86
187	Кнели из говядины	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 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.	720	30,8	22,0	89,0	637
	Итого за обед, %		67,1	36,7	34,1	36,38
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
82	Суфле творожное	180	23,9	14,7	21,0	400
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
	Итого за полдник, гр.	450	25,2	14,8	56,6	540
	Итого за полдник, %		46,7	24,7	21,7	30
	Итого за день, гр.		70,1	66,7	204,3	1 637
	Итого за день, %		129,8	84,6	78,3	80,83

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 лимонном	180	0,1		12,2	47
2	Бутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	394	8,2	11,0	65,3	378
	Итого за завтрак, %		16,1	16,4	26,0	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	6
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	6,3	8,5	112
214	Рагу из птицы	200	16,0	22,3	27,4	368
229	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50	1,7	0,1	3,9	22
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	680	25,7	29,1	74,7	648
	Итого за обед, %		47,6	48,6	28,6	36
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
158	Жаркое по - домашнему	150	16,9	16,1	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.	Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	490	20,6	18,7	66,6	632
	Итого за полдник, %		38,1	31,1	26,8	28,66
	Итого за день, гр.		88,9	83,8	213,6	1 649
	Итого за день, %		109,2	106,8	81,8	81,69

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						
108	Каша молочная пшеничная	164	6,4	5,8	30,4	192
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	59,5	376
	Итого за завтрак, %		25,0	17,9	22,8	20,88
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	6,11
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	200	8,6	5,7	18,9	157
86	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	5,2	5,3	151
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	140	2,7	6,1	23,4	154
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	200	0,2		23,5	89
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	710	26,3	17,6	57,9	638
	Итого за обед, %		48,7	29,1	33,7	36,44
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
310	Булочка "Розовая"	80	7,2	7,8	45,2	269
130	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г.п.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	410	11,6	8,1	106,1	620
	Итого за полдник, %		21,4	13,6	40,7	28,88
	Итого за день, гр.		58,1	40,6	262,4	1 628
	Итого за день, %		102,1	67,7	100,6	80,27
	Среднее значение за неделю, гр.		58,4	58,1	226,8	1 638,8
	Итого за неделю, %		109,9	93,6	86,9	81,04

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						
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	7,6	13,4	55,9	362
	Итого за завтрак, %		13,8	22,4	21,4	20,11
Второй завтрак						
г.п.	"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	6,6	4,6	6,06
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6,0	9,0	15,4	163
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	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 сушеных - курага	200	0,6		22,9	89
г.п.	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	663	24,4	26,6	80,8	643
	Итого за обед, %		46,1	44,3	31,0	36,72
Полдник						
77	Омлет натуральный	160	12,9	15,8	5,1	213
229	*Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	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
г.п.	*Печенье 134г 30г	30	2,3	3,5	7,1	125
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	660	16,0	19,6	60,8	640
	Итого за полдник, %		35,1	32,8	23,3	30
	Итого за день, гр.		63,8	83,1	208,7	1 638
	Итого за день, %		99,8	105,2	80,3	80,88

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						
141	Суп молочный с пшенной крупой 160 г	160	4,7	5,1	15,4	123
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.	390	15,4	14,0	46,8	368
	Итого за завтрак, %		28,6	23,3	17,9	20,44
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	6
Обед						
145	Суп харчо	187	6,5	8,4	11,1	143
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
154	Плов из говядины	150	18,2	14,4	33,1	326
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
293	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.	600	28,1	26,6	63,3	651
	Итого за обед, %		62,1	42,7	31,8	36,17
Полдник						
55	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
г.п.	Суфле рыбное	80	14,9	9,2	6,9	168
56	Пюре картофельное	150	3,4	4,2	23,7	141
295	Напиток из шиповника	200	0,4		21,0	81
г.п.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90
	Итого за полдник, гр.	570	22,2	13,8	61,3	322
	Итого за полдник, %		41,9	23,0	31,5	28
	Итого за день, гр.		70,2	68,2	218,1	1 632
	Итого за день, %		130,0	97,0	82,8	90,66

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	20,87
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	6,11
Обед						
43	Свекольник	200	6,0	7,0	16,0	148
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
102	Печень по-строгановски	100	19,0	7,0	5,0	159
г.п.	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 изюма	200	0,2		23,0	87
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	743	33,2	18,4	88,3	633
	Итого за обед, %		61,4	30,7	33,8	36,17
Полдник						
г.п.	Мандарины	100	0,8		8,6	38
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
г.п.	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	47
290	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
	Итого за полдник, гр.	455	24,6	15,6	67,4	540
	Итого за полдник, %		45,6	25,8	22,0	30
	Итого за день, гр.		69,4	48,9	218,4	1 637
	Итого за день, %		128,6	81,6	84,1	90,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,88
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	6
Обед						
103	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200	5,5	5,8	17,0	139
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	70	10,5	11,3	6,8	169
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
125	Рожки отварные с овощами 130г.	130	4,0	6,3	26,8	173
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.	633	22,7	24,1	86,7	631
	Итого за обед, %		42,1	40,1	32,8	36,08
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
463	Капуста тушенная с мясным фаршем	160	14,1	14,2	9,7	221
280	Компот из плодов или ягод сушеных - 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.	498	19,3	16,2	77,7	639
	Итого за полдник, %		30,7	26,3	28,8	28,94
	Итого за день, гр.		63,8	67,4	230,2	1 637
	Итого за день, %		99,9	96,7	88,2	90,84

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	11,8	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	6,11
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	Тефтели рыбные	70	9,1	2,9	9,7	134
260	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,3	2,8	34
255	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,7	32,0	179
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	723	24,2	16,6	83,3	637
	Итого за обед, %		44,8	27,7	36,7	36,39
Полдник						
89	Плоды или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
стр 164	Сочни с творогом	80	9,1	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	15,3	21,1	65,7	624
	Итого за полдник, %		24,4	36,2	28,2	28,11
	Итого за день, гр.		63,5	49,6	238,1	1 626
	Итого за день, %		99,1	82,7	81,8	90,33
	Среднее значение за неделю, гр.		60,2	66,6	223,6	1 633,6
	Итого за неделю, %		111,5	92,4	86,6	90,76

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						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
132	Чай с сахаром	200	0,1		13,0	49
38	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, %		16,8	23,9	21,2	20,67
Второй завтрак						
г.п.	"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	6,9	4,8	6,06
Обед						
67	А. Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,6	4,8	9,0	96
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - шницели	70	10,5	12,7	6,8	182
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	130	3,2	5,9	31,8	185
229	А. 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	22,7	26,4	85,8	637
	Итого за обед, %		42,1	42,3	32,8	35,38
Полдник						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	8,6	26,1	201
290	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	Пряник	50	2,4	1,4	21,5	168
39	Плоды или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	650	10,8	10,2	88,7	636
	Итого за полдник, %		20,1	17,0	34,0	28,72
	Итого за день, гр.		46,1	63,4	241,8	1 636
	Итого за день, %		83,6	89,0	92,6	90,86

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						
106	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.	403	13,2	10,4	58,1	367
	Итого за завтрак, %		24,4	17,4	22,3	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						
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.	655	27,8	25,7	82,7	666
	Итого за обед, %		61,8	42,8	31,7	36,39
Полдник						
82	Суфле творожное	160	23,9	14,7	21,0	400
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
г.п.	Апельсины 100г	100	0,9		8,4	38
г.п.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
	Итого за полдник, гр.	450	25,8	14,8	53,8	536
	Итого за полдник, %		47,7	24,7	20,6	28,72
	Итого за день, гр.		71,3	65,8	201,7	1 648
	Итого за день, %		132,1	92,9	77,3	91,58

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						
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	АБутерброды с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр.	440	9,6	11,8	59,4	366
	Итого за завтрак, %		17,8	19,7	22,7	26,33
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						
109	Суп - пюре из гороха с гречками	180	6,2	3,1	20,4	129
стр 164	Тефтели "Белип"	70	14,0	6,7	8,6	206
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр 67	Картофельное пюре розовое	130	2,8	3,3	20,6	119
233	Икра свекольная	50	1,0	2,5	6,8	53
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
	Итого за обед, гр.	660	26,3	17,2	87,3	647
	Итого за обед, %		48,8	28,7	33,4	35,84
Полдник						
стр 111	Голубцы ленивые	180	15,3	13,5	17,7	249
275	АКисель 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.	610	19,2	13,8	87,3	646
	Итого за полдник, %		36,6	22,8	33,8	30,28
	Итого за день, гр.		88,8	47,1	242,7	1 660
	Итого за день, %		108,0	78,6	93,0	91,69

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						
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	7,6	13,4	55,9	362
	Итого за завтрак, %		13,8	22,4	21,4	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						
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
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	130	3,5	6,2	19,7	144
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
229	АГорошек 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.	680	24,3	27,6	81,2	646
	Итого за обед, %		44,7	46,0	31,1	35,89
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		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	480	23,8	28,2	49,6	540
	Итого за полдник, %		44,3	47,0	18,0	30
	Итого за день, гр.		80,1	74,0	183,8	1 638
	Итого за день, %		111,3	123,4	74,2	90,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
157	Каша манная молочная жидкая	153	4,9	5,5	24,6	161
292	Чай с молоком	200	1,4	1,5	15,5	77
301	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	18,8	21,7	26,78
Второй завтрак						
272	Чеснок	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						
44	*Суп из овощей	200	5,5	8,7	10,9	142
38	Котлеты рыбные любительские	80	13,3	8,6	5,3	151
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,9	6,6	25,1	165
13	Огурец соленый	50	1,4		0,7	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	720	26,0	24,3	81,2	633
	Итого за обед, %		48,1	40,5	31,1	35,17
Полдник						
29	Фрукты или ягоды свежие - банан 100г	100	1,5		22,4	91
311	Булочка ванильная	80	7,1	8,7	46,7	281
132	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	400	10,7	8,8	102,7	609
	Итого за полдник, %		18,8	14,7	39,3	28,28
	Итого за день, гр.		63,8	49,4	249,2	1 608
	Итого за день, %		89,7	82,3	85,5	89,36
	Среднее значение за неделю, гр.		67,8	55,9	225,8	1 636,1
	Итого за неделю, %		107,1	93,2	86,5	90,89

Неделя: четвертая

День: понедельник

№ п/п	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	59,8	376
	Итого за завтрак, %		13,8	22,3	22,9	20,89
Второй завтрак						
г.п.	*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, %		5,7	5,9	4,6	5,66
Обед						
59	*Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,4	5,8	19,1	145
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные - котлеты	80	11,9	12,9	7,8	193
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
г.п. 67	Картофельное пюре розовое	150	3,3	3,8	23,7	137
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.	673	24,2	23,8	88,5	640
	Итого за обед, %		44,7	39,8	33,8	35,66
Полдник						
77	Омлет 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		23,5	89
г.п.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г.п.	*Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко 100г	100	0,4		11,3	46
	Итого за полдник, гр.	560	19,0	19,8	66,8	640
	Итого за полдник, %		36,1	32,8	23,3	30
	Итого за день, гр.		63,6	60,4	221,1	1 648
	Итого за день, %		99,3	100,7	84,7	91,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	4,6	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	16,4	136
	Итого за завтрак, гр.	400	15,4	14,2	45,1	364
	Итого за завтрак, %		28,5	23,7	17,3	26,22
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	6
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,1	5,7	7,7	101
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
102	Печень по-строгановски	100	19,0	7,0	5,0	159
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	200	0,1		23,1	88
227	Макаронные изделия отварные - вермишель	150	5,4	5,2	38,4	213
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	673	32,6	18,4	81,0	641
	Итого за обед, %		60,2	30,7	34,8	35,61
Полдник						
174	Тефтели 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	130	3,2	5,9	31,8	165
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
89	Фрукты 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.	620	18,2	13,3	84,2	548
	Итого за полдник, %		33,7	22,1	36,1	30,44
	Итого за день, гр.		70,8	60,7	237,3	1 642
	Итого за день, %		130,7	84,5	90,8	81,23

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	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, %		16,8	23,9	21,2	26,67
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	6,11
Обед						
43	Свекольник	180	5,4	6,3	14,3	133
г.п.	Чеснок	3	0,2		0,6	3
158	Жаркое по - домашнему	150	16,9	16,1	17,4	278
8	Рыба соленая	50	8,5	4,3	5,8	73
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	180	0,5		19,4	75
г.п.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	603	34,2	27,1	73,6	638
	Итого за обед, %		63,4	46,2	28,2	35,6
Полдник						
79	Запеканка творожная	150	21,5	14,2	16,0	357
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	200	0,3		22,8	88
г.п.	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	63
89	Фрукты или ягоды свежие - груши	100	0,4		10,7	42
	Итого за полдник, гр.	470	23,7	15,9	60,8	550
	Итого за полдник, %		43,8	26,6	23,3	30,58
	Итого за день, гр.		70,2	61,7	198,6	1 661
	Итого за день, %		130,0	102,8	76,1	81,73

Наименование блюда: пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

День: четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
101	Каша манная молочная жидкая	164	5,2	5,8	26,2	171
102	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
103	Булочки с джемом или повидлом 50г	50	2,4	3,9	29,3	155
	Итого за завтрак, гр	404	7,8	9,7	68,4	376
	Итого за завтрак, %		14,6	16,1	26,2	20,89
Второй завтрак						
104	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	8,0	2,7	6
Обед						
105	Салат из разных овощей	180	2,2	3,5	10,1	79
106	Чеснок	3	0,2		0,6	3
107	Гречка на пшеничного хлеба	6	0,5	0,1	3,5	16
108	Суп из отварной курицы	80	15,8	19,4	4,8	256
109	Картофель тушеный в соусе	150	2,8	4,2	25,0	143
110	Каша из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
111	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр	629	23,8	27,6	76,8	634
	Итого за обед, %		44,1	46,8	28,4	36,22
Полдник						
112	Безе рубленые с белокочанной капустой	70	9,7	9,6	9,9	164
113	Сок томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
114	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,8	40,7	235
115	Каша из гречки или ячменя с сухофруктами - курага	180	0,5		19,4	75
116	Хлеб пшенично-пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
117	Шоколад	100	0,8		8,6	38
	Итого за полдник, гр	610	19,7	17,5	86,7	662
	Итого за полдник, %		36,6	29,2	32,8	31,22
	Итого за день, гр		55,8	59,5	237,9	1 663
	Итого за день, %		103,4	99,2	81,2	92,37

Неделя: четвертая

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
118	Каша манная молочная жидкая	153	5,6	5,6	31,4	191
119	Чай с лимоном	200	0,1		13,0	49
120	Булочки с джемом	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						
121	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	8,0	2,7	6
Обед						
122	Каша гречневая с курицей тушеной	200	5,5	5,8	17,0	139
123	Чеснок	3	0,2		0,6	3
124	Пюре "Батис"	50	9,7	4,5	6,3	142
125	Сок апельсиновый	20	0,3	1,0	1,6	17
126	Суп из говядины с картофелем, капустой	150	3,3	4,6	22,4	139
127	Картофель тушеный со сметаной, отварной для поджарки	50	1,7	0,1	3,9	22
128	Каша из смеси сухофруктов	200	0,3		23,1	80
129	Хлеб пшенично-пшеничный	50	3,5	0,6	20,2	97
	Итого за обед, гр	723	24,6	16,6	86,2	639
	Итого за обед, %		45,6	27,6	36,6	36,6
Полдник						
130	Пюре овощное с сухофруктами	170	5,0	4,0	68,2	313
131	Сок фруктовый	200	0,6		23,6	92
132	Пюре из яблок, банана - банан 100г	100	1,5		22,4	91
133	Хлеб пшенично-пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр	490	8,6	4,2	124,1	641
	Итого за полдник, %		16,9	7,0	47,6	30,08
	Итого за день, гр		80,6	36,1	287,1	1 646
	Итого за день, %		93,6	60,1	110,0	91,42
	Среднее значение за неделю, гр		80,1	53,7	236,4	1 649,8
	Итого за неделю, %		111,4	89,6	90,6	91,88
	Итого за весь период, гр		1 187,7	1 106,9	4 662,3	32 781
	Итого за весь период, %		116,0	92,2	87,4	91,09
	Среднее значение за период, гр		69,4	68,3	236,9	1 640

Состав:
Ведущий диетолог АХГ МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шаллер
"26" декабря 2023 г.

Составлено:
Медицинский отдел закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова
"26" декабря 2023 г.