

Согласовано:

Директор МКУ ЦОДОУ

Шевело Т.П.

"5" сентября 2024 г.



Приложение № 8
к СанПиН 2-3/2.4-3590-20

Утверждаю:

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с № 18 по ВМР

Рогов Е.А.

"12" сентября 2024 г.



**Менюготавливаемых блюд
для МБДОУ д/с № 18
4 квартал 2024 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	5,5	10,3	47,2	292
Итого за завтрак, %			13,3	22,0	23,3	20,86
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
68	*Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	150	4,3	5,5	12,5	115
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
303	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
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	20,3	64,8	494
Итого за обед, %			43,0	43,3	31,9	35,29
Полдник						
265	Макаронны с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
Итого за полдник, гр.		405	10,3	10,0	68,0	429
Итого за полдник, %			24,6	21,3	33,5	30,84
Итого за день, гр.			36,9	44,1	186,8	1 287
Итого за день, %			87,8	93,7	92,0	91,96

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, %			28,3	24,5	17,8	20,79
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
Итого за второй завтрак, гр.		110	3,3	3,5	5,2	66
Итого за второй завтрак, %			7,9	7,5	2,8	4,71
Обед						
43	*Свекольник	150	4,7	3,8	11,9	98
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
233	Икра морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
Итого за обед, гр.		580	18,2	12,2	74,3	495
Итого за обед, %			43,4	25,9	36,6	35,36
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
г п	*Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
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.		455	18,8	10,7	60,1	437
Итого за полдник, %			44,7	22,8	29,6	31,21
Итого за день, гр.			82,2	37,9	175,7	1 289
Итого за день, %			124,3	80,7	86,6	92,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

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						
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	16,5	25,0	20,29
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,3	3,2	6,5	71
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	180	0,5		19,4	75
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	570	22,4	15,5	70,6	496
	Итого за обед, %		53,3	33,0	34,8	35,43
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	30,86
	Итого за день, гр.		51,4	39,0	172,0	1 284
	Итого за день, %		122,3	83,0	84,7	91,71

Неделя: первая

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						
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	20,64
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
124	Суп картофельный с мясом	180	5,7	3,2	17,2	116
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
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	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	570	20,0	17,4	72,8	511
	Итого за обед, %		47,6	37,0	35,8	36,5
Полдник						
174	Тефтели рыбные	60	9,8	4,9	8,3	115
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
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.	445	14,2	11,0	68,3	416
	Итого за полдник, %		33,9	23,4	33,6	29,71
	Итого за день, гр.		44,0	43,0	189,7	1 282
	Итого за день, %		104,7	91,5	93,5	91,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
45	~Суп картофельный с бобовыми	150	6,7	2,8	14,2	105
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
233	Икра морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
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.		550	22,7	16,3	68,9	493
Итого за обед, %			54,2	34,6	34,0	35,21
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
Итого за полдник, гр.		315	12,0	7,2	77,1	424
Итого за полдник, %			28,6	15,3	38,0	30,29
Итого за день, гр.			47,5	35,8	198,8	1 282
Итого за день, %			113,0	76,2	97,9	91,6
Среднее значение за неделю, гр.			46,4	40,0	184,6	1 284,9
Итого за неделю, %			110,4	85,0	90,9	91,78

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 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
Итого за завтрак, гр.		350	7,6	11,7	36,1	271
Итого за завтрак, %			18,2	24,9	17,8	19,36
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
67	^Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
Итого за обед, гр.		563	19,6	18,4	65,5	493
Итого за обед, %			46,7	39,1	32,2	35,21
Полдник						
134	Омлет с кашей	130	10,3	13,5	15,0	219
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
Итого за полдник, гр.		405	13,4	15,9	53,1	438
Итого за полдник, %			31,9	33,8	26,1	31,29
Итого за день, гр.			43,6	49,3	161,6	1 273
Итого за день, %			103,8	105,0	79,6	90,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
128	~Суп крестьянский с крупой пшено	180	5,2	3,9	8,8	89
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
189	~Биточки	75	10,3	5,2	9,9	126
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,3	5,3	20,1	132
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
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.	618	21,3	14,8	73,4	489
	Итого за обед, %		50,8	31,4	36,1	34,93
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.		53,8	38,0	172,8	1 282
	Итого за день, %		128,2	80,8	85,1	91,56

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	133	4,5	5,8	19,3	143
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,1	8,1	49,8	286
	Итого за завтрак, %		14,6	17,3	24,5	20,43
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
145	~Суп харчо	165	6,0	5,0	9,8	106
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
стр 164	Тефтели "Белил"	60	11,6	5,2	7,4	168
233	Икра морковная	110	1,8	5,6	10,9	100
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	180	0,1		20,8	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	558	21,6	16,4	59,0	505
	Итого за обед, %		51,5	34,9	29,1	36,07
Полдник						
483	~Калуста тушеная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	^Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	455	19,8	10,8	60,6	443
	Итого за полдник, %		47,0	22,9	29,9	31,64
	Итого за день, гр.		50,5	38,7	176,4	1 307
	Итого за день, %		120,1	82,3	86,9	93,33

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	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	110	3,3	3,5	5,2	66
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.		7,9	7,5	2,5	4,71
	Итого за второй завтрак, %					
	Обед	150	2,1	2,3	11,4	72
46	Суп картофельный с клецками	3	0,2		0,6	3
г п	Чеснок	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	538	20,2	20,9	65,3	501
	Итого за обед, гр.		48,0	44,4	32,1	35,79
	Итого за обед, %					
	Полдник	50	10,3	5,2	9,9	126
189	~Шницели	120	3,8	4,4	29,5	165
255	Каша перловая рассыпчатая	150	0,3		15,7	61
289	Напиток из шиповника	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Хлеб пшеничный	95	0,9		8,0	36
г п	Апельсины 95г	425	16,0	9,6	68,1	411
	Итого за полдник, гр.		38,1	20,5	33,5	29,36
	Итого за полдник, %		45,4	44,7	183,1	1 265
	Итого за день, гр.		108,0	95,2	90,2	90,35
	Итого за день, %					

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	180	5,3	5,8	17,3	138
141	Суп молочный с пшенной крупой 180 г	150	1,1	1,1	11,7	58
295	Чай с молоком	30	4,2	2,9	9,9	81
90	Бутерброд с сыром	360	10,5	9,8	38,9	277
	Итого за завтрак, гр.		25,1	20,8	19,2	19,79
	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	180	9,1	5,6	11,1	129
99	~Борщ сибирский с фрикадельками	3	0,2		0,6	3
г п	Чеснок	60	6,7	3,1	3,9	96
стр114	Суфле рыбное	20	0,3	1,0	1,6	17
115а	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	20	1,4	0,2	8,1	39
г п	Хлеб ржано-пшеничный	543	20,6	14,9	69,6	500
	Итого за обед, гр.		49,0	31,8	34,3	35,71
	Итого за обед, %					
	Полдник	60	5,9	6,1	33,9	214
475	Булочка "Нежность"	180	5,4	5,8	8,5	108
272	Ряженка	95	1,4		21,3	86
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Хлеб пшеничный	345	13,5	12,0	68,6	431
	Итого за полдник, гр.		32,1	25,5	33,8	30,79
	Итого за полдник, %		45,1	38,7	194,8	1 277
	Итого за день, гр.		107,3	78,1	95,9	91,19
	Итого за день, %		47,7	41,5	177,7	1 280,6
	Среднее значение за неделю, гр.		113,5	88,3	87,5	91,47
	Итого за неделю, %					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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	20,86
Второй завтрак						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,7	7,4	6,4	105
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
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
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.	540,5	16,8	22,1	64,2	603
	Итого за обед, %		40,0	47,0	31,6	35,93
Полдник						
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
130	Сок фруктовый	180	0,5		21,2	83
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Фрукты или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	455	15,3	17,2	46,5	433
	Итого за полдник, %		36,4	36,7	22,9	30,93
	Итого за день, гр.		40,6	53,1	164,8	1300
	Итого за день, %		96,7	112,9	81,2	92,89

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	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	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
43	Свекольник	180	5,6	4,5	14,3	117
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
92	Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
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.	580	18,8	13,8	70,3	497
	Итого за обед, %		44,7	29,3	34,6	35,5
Полдник						
161	Зразы рубленные с белокочанной капустой	50	7,3	4,2	7,0	94
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
89	Фрукты или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	425	12,7	10,2	74,9	426
	Итого за полдник, %		30,2	21,8	36,9	30,43
	Итого за день, гр.		44,3	35,2	198,4	1277
	Итого за день, %		105,4	74,8	97,7	91,22

МКУ ЦОДОУ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
Неделя: третья День: среда						
1	2					
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	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
103	~Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,9	3,2	12,8	97
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
13	Огурец соленый	20	0,6		0,3	4
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.	520	20,6	17,0	68,3	495
	Итого за обед, %		49,0	36,2	33,7	35,36
Полдник						
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	405	19,2	12,3	44,0	427
	Итого за полдник, %		45,8	26,2	21,7	30,5
	Итого за день, гр.		48,9	40,8	168,9	1 277
	Итого за день, %		116,4	86,8	83,2	91,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
Неделя: третья День: четверг						
1	2					
Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,6	13,1	69
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	370	7,8	11,9	37,6	279
	Итого за завтрак, %		18,6	25,3	18,5	19,93
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
109	Суп - пюре из гороха с гренками	180	6,2	3,1	20,4	129
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
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.	570	18,9	17,1	74,5	505
	Итого за обед, %		45,0	36,3	36,7	36,07
Полдник						
стр111	~Голубцы ленивые	150	13,8	6,0	14,1	163
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	19,7	10,2	65,4	425
	Итого за полдник, %		46,8	21,8	32,2	30,36
	Итого за день, гр.		49,7	42,7	182,7	1 275
	Итого за день, %		118,4	90,9	90,0	91,05

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	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						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
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
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
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	14,8	73,9	500
	Итого за обед, %		52,2	31,4	36,4	35,71
Полдник						
стр164	Сочни с творогом	70	8,0	13,4	34,1	297
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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.	325	10,0	13,5	64,7	425
	Итого за полдник, %		23,9	28,7	31,9	30,36
	Итого за день, гр.		44,7	40,7	191,4	1 290
	Итого за день, %		106,4	86,5	94,3	92,11
	Среднее значение за неделю, гр.		45,6	42,5	181,2	1 283,8
	Итого за неделю, %		108,6	90,4	89,3	91,7

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"	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	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	20,57
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, гр.	110	3,3	3,5	5,2	66
	Итого за второй завтрак, %		7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
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.	503	16,9	21,5	62,1	496
	Итого за обед, %		40,1	45,7	30,6	36,43
Полдник						
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
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	19,7	24,3	36,0	438
	Итого за полдник, %		46,8	51,7	17,7	31,29
	Итого за день, гр.		45,7	60,0	147,9	1 287
	Итого за день, %		108,8	127,6	72,8	91,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
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						
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, гр.		105	2,9	3,4	6,9	72
Итого за второй завтрак, %			7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
233	Икра свекольная	30	0,6	1,5	4,1	32
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.		543	17,6	15,9	75,2	499
Итого за обед, %			42,0	33,9	37,0	35,64
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 - яблоко	95	0,4		10,7	44
Итого за полдник, гр.		375	20,0	12,0	47,9	446
Итого за полдник, %			47,7	25,5	23,6	31,86
Итого за день, гр.			80,4	40,3	175,9	1 309
Итого за день, %			119,9	85,8	86,6	93,53

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	160	1,4	1,4	11,6	61
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
Итого за завтрак, гр.		370	7,8	9,4	43,9	280
Итого за завтрак, %			18,6	20,0	21,6	20
Второй завтрак						
272	Ряженка	110	3,3	3,5	5,2	66
Итого за второй завтрак, гр.		110	3,3	3,5	5,2	66
Итого за второй завтрак, %			7,9	7,5	2,5	4,71
Обед						
43	~Свекольник	150	4,7	3,8	11,9	98
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
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.		533	19,4	18,2	68,1	492
Итого за обед, %			46,3	38,7	33,5	35,14
Полдник						
463	~Капуста тушеная с мясным фаршем	160	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 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
Итого за полдник, гр.		475	20,0	12,0	48,9	432
Итого за полдник, %			47,6	25,4	24,1	30,86
Итого за день, гр.			80,5	43,0	166,0	1 271
Итого за день, %			120,3	91,6	81,8	90,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая

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						
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	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
Обед						
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
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 ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	523	18,3	21,4	62,0	500
	Итого за обед, %		43,6	46,6	30,6	35,71
Полдник						
158	~Жаркое по - домашнему	150	18,0	8,3	17,5	212
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Пряник	25	1,2	0,7	10,8	84
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	440	21,4	9,2	64,0	442
	Итого за полдник, %		51,0	19,5	31,5	31,57
	Итого за день, гр.		48,0	44,0	179,3	1 301
	Итого за день, %		114,4	93,5	88,3	92,93

Неделя: четвертая

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						
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	3,2	6,5	71
г п	Чеснок	3	0,2		0,6	3
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
233	Икра морковная	30	0,5	1,5	3,0	27
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	543	17,6	12,3	75,9	499
	Итого за обед, %		41,9	26,1	37,4	35,64
Полдник						
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
275	^Кисель из повидла	180	0,1		29,1	123
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	325	10,2	7,0	78,6	433
	Итого за полдник, %		24,2	14,9	38,7	30,93
	Итого за день, гр.		37,7	28,9	215,8	1 290
	Итого за день, %		89,9	61,5	106,3	92,14
	Среднее значение за неделю, гр.		46,5	43,2	177,0	1 291,6
	Итого за неделю, %		110,7	92,0	87,2	92,26
	Итого за весь период, гр.		930,7	835,9	3 602,7	25 705
	Итого за весь период, %		110,8	88,9	88,7	91,8
	Среднее значение за период, гр.		46,5	41,8	180,1	1 285

Составил

Ведущий технолог АХГ МКУ ЦОДОУ

Т.Е. Шеллер

" 09 " сентября 2024 г.

Ознакомлены

Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ

Е.Н. Ружникова

" 09 " сентября 2024 г.