

Согласовано  
Директор ИКУ ЦОДОУ

33 марта 2024 г.

Щевело Т.П.

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий МБДОУ д/с № 6  
Бекреева Л.Н.

33 марта 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
для МБДОУ д/с № 6  
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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |              |                      |      |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                          |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                                          |              |                      |      |       |                                |
| 68                    | Ассольник 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                   | Агосшек зеленый консервированный отварной для поджаривки | 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          | 24,2                 | 26,4 | 81,7  | 637                            |
|                       | Итого за обед, %                                         |              | 44,8                 | 44,0 | 31,3  | 35,39                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |              |                      |      |       |                                |
| 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                   | Апеченье 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                 | 83,1 | 251,0 | 1 664                          |
|                       | Итого за день, %                                         |              | 85,5                 | 88,6 | 98,2  | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 272                   | Пряженка                                      | 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                              |
| <b>Обед</b>           |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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 ржано-пшеничный                          | 40           | 2,8                  | 0,4  | 16,1  | 77                             |
|                       | Итого за обед, гр.                            | 750          | 28,1                 | 14,7 | 93,0  | 625                            |
|                       | Итого за обед, %                              |              | 46,5                 | 24,4 | 35,6  | 34,72                          |
| <b>Полдник</b>        |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 463                   | Капуста 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.                            |              | 64,4                 | 42,0 | 232,4 | 1 626                          |
|                       | Итого за день, %                              |              | 119,3                | 69,9 | 85,1  | 90,36                          |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Неделя: первая

День: среда

| № рецеп               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                       |                                            |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                     | 2                                          | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 16,8 | 25,6  | 20,72                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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 | 88,0  | 612                            |
|                       | Итого за обед, %                           |              | 66,8                 | 30,7 | 32,5  | 34                             |
| <b>Полдник</b>        |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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  | 30,6                           |
|                       | Итого за день, гр.                         |              | 66,6                 | 47,3 | 222,8 | 1 623                          |
|                       | Итого за день, %                           |              | 123,3                | 78,8 | 86,4  | 90,19                          |

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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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                              |
| <b>Обед</b>           |                                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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 подгарикировки | 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          | 26,8                 | 22,9 | 89,5  | 648                            |
|                       | Итого за обед, %                                              |              | 47,8                 | 38,1 | 34,3  | 36                             |
| <b>Полдник</b>        |                                                               |              |                      |      |       |                                |
| 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 | 88,8  | 552                            |
|                       | Итого за полдник, %                                           |              | 36,1                 | 28,3 | 34,4  | 30,67                          |
|                       | Итого за день, гр.                                            |              | 88,3                 | 87,2 | 241,8 | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 10,6 | 60,0  | 365                            |
|                       | Итого за завтрак, %                        |              | 22,3                 | 18,7 | 23,0  | 20,28                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                            |
| 115а                  | 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 | 88,8  | 620                            |
|                       | Итого за обед, %                           |              | 53,1                 | 34,9 | 32,9  | 34,44                          |
| <b>Полдник</b>        |                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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 | 455                            |
|                       | Итого за полдник, %                        |              | 28,8                 | 17,0 | 38,4  | 30,83                          |
|                       | Итого за день, гр.                         |              | 56,7                 | 41,2 | 269,8 | 1 632                          |
|                       | Итого за день, %                           |              | 108,0                | 68,7 | 103,3 | 90,68                          |
|                       | Среднее значение за неделю, гр.            |              | 58,4                 | 54,1 | 243,8 | 1 641,8                        |
|                       | Итого за неделю, %                         |              | 108,2                | 68,8 | 93,3  | 81,2                           |

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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                                      |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 25,8 | 18,8  | 20,08                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                                      |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                                                      |              |                      |      |       |                                |
| 67                    | Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 200          | 5,1                  | 5,3  | 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 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          | 28,3                 | 24,8 | 81,4  | 634                            |
|                       | Итого за обед, %                                                     |              | 48,8                 | 41,1 | 31,2  | 38,22                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                                      |              |                      |      |       |                                |
| 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          | 16,6                 | 19,3 | 68,0  | 444                            |
|                       | Итого за полдник, %                                                  |              | 30,6                 | 32,1 | 24,9  | 30,22                          |
|                       | Итого за день, гр.                                                   |              | 82,5                 | 69,3 | 218,8 | 1 630                          |
|                       | Итого за день, %                                                     |              | 87,3                 | 68,8 | 83,7  | 90,56                          |

## 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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          | 11,4                 | 8,7  | 64,3  | 367                            |
|                       | Итого за завтрак, %                                         |              | 21,2                 | 14,4 | 24,8  | 20,39                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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   | 8                              |
| <b>Обед</b>           |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 16,3 | 60,5  | 634                            |
|                       | Итого за обед, %                                            |              | 61,2                 | 27,6 | 34,7  | 33,28                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 44,6 | 222,3 | 1 843                          |
|                       | Итого за день, %                                            |              | 136,8                | 74,4 | 88,2  | 91,26                          |

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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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, %                                         |              | 14,8                 | 17,7 | 24,8  | 20,87                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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, %                                  |              | 7,9                  | 7,2  | 3,4   | 5,11                           |
| <b>Обед</b>           |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 145                   | ~Суп харчо                                                  | 187          | 6,8                  | 5,7  | 11,1  | 120                            |
| стр 164               | Тефтели "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                  | 4,2  | 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 | 81,8  | 648                            |
|                       | Итого за обед, %                                            |              | 52,1                 | 29,9 | 31,3  | 36,83                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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.                                       | 670          | 23,7                 | 19,2 | 72,7  | 543                            |
|                       | Итого за полдник, %                                         |              | 44,0                 | 32,1 | 27,9  | 30,17                          |
|                       | Итого за день, гр.                                          |              | 63,5                 | 82,1 | 228,1 | 1 883                          |
|                       | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                |              |                      |      |       |                                |
| 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                              |
| <b>Обед</b>           |                                                |              |                      |      |       |                                |
| 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 ржаной - 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                 | 28,3 | 83,1  | 546                            |
|                       | Итого за обед, %                               |              | 53,7                 | 43,9 | 31,9  | 35,89                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                |              |                      |      |       |                                |
| 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  | 546                            |
|                       | Итого за полдник, %                            |              | 41,0                 | 20,1 | 34,9  | 30,28                          |
|                       | Итого за день, гр.                             |              | 83,4                 | 87,0 | 238,0 | 1 650                          |
|                       | Итого за день, %                               |              | 117,8                | 98,0 | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 112                   | Каша пшеничная 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 | 62,9  | 384                            |
|                       | Итого за завтрак, %                         |              | 23,7                 | 17,5 | 24,1  | 21,33                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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 ржаной - пшеничный                     | 30           | 2,1                  | 0,3  | 12,1  | 58                             |
|                       | Итого за обед, гр.                          | 650          | 28,9                 | 22,9 | 97,2  | 648                            |
|                       | Итого за обед, %                            |              | 53,6                 | 38,2 | 33,4  | 38,83                          |
| <b>Полдник</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                 | 16,1 | 38,2  | 28,33                          |
|                       | Итого за день, гр.                          |              | 83,3                 | 42,5 | 273,8 | 1 631                          |
|                       | Итого за день, %                            |              | 98,6                 | 70,9 | 104,8 | 90,61                          |
|                       | Среднее значение за неделю, гр.             |              | 81,3                 | 54,2 | 236,1 | 1 641,4                        |
|                       | Итого за неделю, %                          |              | 113,6                | 86,5 | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                                    |              |                      |       |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                                    |              |                      |       |       |                                |
| 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   | 8,11                           |
| <b>Обед</b>           |                                                                    |              |                      |       |       |                                |
| 66                    | Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 200          | 5,0                  | 7,3   | 8,5   | 118                            |
| г п                   | Лавровый лист                                                      | 0,5          |                      |       |       |                                |
| 214                   | Рагу из птицы                                                      | 180          | 15,6                 | 21,1  | 23,8  | 342                            |
| 229                   | Горошек 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                           |
| <b>Полдник</b>        |                                                                    |              |                      |       |       |                                |
| 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          | 19,0                 | 21,3  | 75,8  | 358                            |
|                       | Итого за полдник, %                                                |              | 35,2                 | 35,8  | 28,9  | 30,83                          |
|                       | Итого за день, гр.                                                 |              | 82,2                 | 83,3  | 232,8 | 1 081                          |
|                       | Итого за день, %                                                   |              | 86,8                 | 108,6 | 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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, %                         |              | 22,8                 | 14,8 | 24,2  | 20,5                           |
| <b>Второй завтрак</b> |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                              |
| <b>Обед</b>           |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                             |
| 92                    | Рагу 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                          |
| <b>Полдник</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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 | 92,8  | 346                            |
|                       | Итого за полдник, %                         |              | 34,3                 | 22,4 | 35,5  | 30,33                          |
|                       | Итого за день, гр.                          |              | 89,4                 | 44,3 | 281,7 | 1 633                          |
|                       | Итого за день, %                            |              | 110,1                | 73,8 | 96,4  | 90,7                           |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: третья

День: пятница

| № рецеп               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                       |                                                            |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                     | 2                                                          | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |              |                      |      |       |                                |
| 107                   | Каша манная молочная жидкая                                | 164          | 5,2                  | 5,8  | 28,2  | 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 | 60,8  | 372                            |
|                       | Итого за завтрак, %                                        |              | 22,7                 | 17,2 | 23,3  | 20,87                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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   | 8,11                           |
| <b>Обед</b>           |                                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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                            |
| 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                   | 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 | 36,2  | 36,81                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |              |                      |      |       |                                |
| 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 | 84,6  | 547                            |
|                       | Итого за полдник, %                                        |              | 23,0                 | 28,9 | 32,4  | 30,38                          |
|                       | Итого за день, гр.                                         |              | 88,4                 | 47,0 | 261,0 | 1 852                          |
|                       | Итого за день, %                                           |              | 102,6                | 78,3 | 100,0 | 91,79                          |
|                       | Среднее значение за неделю, гр.                            |              | 60,0                 | 64,0 | 240,6 | 1 646,9                        |
|                       | Итого за неделю, %                                         |              | 111,0                | 90,0 | 92,1  | 91,48                          |

Неделя: четвертая

День: понедельник

| № рецеп               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                       |                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                     | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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   | 8,11                           |
| <b>Обед</b>           |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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  | 78,8  | 832                            |
|                       | Итого за обед, %                                           |              | 45,8                 | 43,6  | 30,1  | 36,11                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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  | 82,1  | 561                            |
|                       | Итого за полдник, %                                        |              | 44,1                 | 47,0  | 19,9  | 30,61                          |
|                       | Итого за день, гр.                                         |              | 66,6                 | 87,8  | 210,2 | 1 838                          |
|                       | Итого за день, %                                           |              | 104,9                | 113,0 | 80,5  | 90,87                          |

## 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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                            |
| 115а                  | Соус сметанный                              | 30           | 0,5                  | 1,6  | 2,5   | 28                             |
| 224                   | Рис отварной                                | 150          | 3,9                  | 5,1  | 41,8  | 218                            |
| 13                    | Огурец соленый                              | 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 | 89,4  | 680                            |
|                       | Итого за обед, %                            |              | 48,7                 | 32,3 | 38,1  | 38,11                          |
| <b>Полдник</b>        |                                             |              |                      |      |       |                                |
| 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, %                         |              | 48,0                 | 23,7 | 23,4  | 30,38                          |
|                       | Итого за день, гр.                          |              | 68,6                 | 48,1 | 230,3 | 1 680                          |
|                       | Итого за день, %                            |              | 121,4                | 80,2 | 88,2  | 92,23                          |

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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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  | 87,8  | 359                            |
|                       | Итого за завтрак, %                                        |              | 17,4                 | 18,4  | 22,2  | 19,84                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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                              |
| <b>Обед</b>           |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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, %                                           |              | 48,8                 | 40,0  | 32,7  | 35,38                          |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 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                 | 21,6  | 64,0  | 538                            |
|                       | Итого за полдник, %                                        |              | 44,2                 | 35,8  | 20,7  | 29,72                          |
|                       | Итого за день, гр.                                         |              | 84,2                 | 82,0  | 204,2 | 1 623                          |
|                       | Итого за день, %                                           |              | 118,8                | 103,3 | 78,3  | 90,14                          |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                          |              |                      |       |       |                                |
| 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                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |              |                      |       |       |                                |
| 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                  | 5,9   | 4,6   | 5,06                           |
| <b>Обед</b>           |                                          |              |                      |       |       |                                |
| 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                             |
| в                     | 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  | 71,6  | 639                            |
|                       | Итого за обед, %                         |              | 54,0                 | 50,3  | 27,5  | 35,5                           |
| <b>Полдник</b>        |                                          |              |                      |       |       |                                |
| 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, %                      |              | 47,8                 | 20,4  | 29,4  | 30,08                          |
|                       | Итого за день, гр.                       | 651          | 59,0                 | 219,3 | 1 638 |                                |
|                       | Итого за день, %                         |              | 120,6                | 98,3  | 84,0  | 90,98                          |

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                              |
| <b>Завтрак</b>        |                                               |              |                      |         |         |                                |
| 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           | 5,7                  | 3,1     | 19,9    | 127                            |
|                       | Итого за завтрак, гр.                         | 414          | 12,1                 | 11,1    | 58,7    | 370                            |
|                       | Итого за завтрак, %                           |              | 22,4                 | 18,5    | 22,5    | 20,56                          |
| <b>Второй завтрак</b> |                                               |              |                      |         |         |                                |
| 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                           |
| <b>Обед</b>           |                                               |              |                      |         |         |                                |
| 150                   | ~Щи из свежей капусты с картофелем            | 200          | 5,9                  | 4,3     | 8,5     | 94                             |
| 174                   | Тефтели рыбные                                | 80           | 10,4                 | 3,3     | 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                            |
| 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          | 22,8                 | 16,4    | 90,2    | 618                            |
|                       | Итого за обед, %                              |              | 42,2                 | 27,3    | 34,8    | 34,33                          |
| <b>Полдник</b>        |                                               |              |                      |         |         |                                |
| 330                   | Ватрушка с творогом                           | 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    | 101,6   | 567                            |
|                       | Итого за полдник, %                           |              | 26,2                 | 18,9    | 38,9    | 31,8                           |
|                       | Итого за день, гр.                            |              | 49,8                 | 37,6    | 274,0   | 1 648                          |
|                       | Итого за день, %                              |              | 91,9                 | 82,7    | 105,0   | 91,55                          |
|                       | Среднее значение за неделю, гр.               |              | 60,2                 | 54,9    | 235,8   | 1 640,8                        |
|                       | Итого за неделю, %                            |              | 111,5                | 91,8    | 89,2    | 91,16                          |
|                       | Итого за весь период, гр.                     |              | 1 199,8              | 1 030,8 | 4 738,4 | 32 853                         |
|                       | Итого за весь период, %                       |              | 111,1                | 85,9    | 90,8    | 91,28                          |
|                       | Среднее значение за период, гр.               |              | 60,0                 | 54,5    | 236,8   | 1 643                          |

Составил  
Ведущий технолог АХГ МКУ ЦОДОУТ.Е. Шеллер  
" 15 " марта 2024 г.Ознакомлены  
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУЕ.Н. Ружникова  
" 15 " марта 2024 г.