

**Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Спец. питание**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	180	6,462	7,074	41,076	253,872	104
	<b>Кофейный напиток на воде.</b>	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	14,894	10,065	89,747	509,692	
завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	1,334		36,534	149,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		36,534	149,334	
обед:							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем (б/м)</b>	180	1,498	4,558	7,704	77,638	56
	<b>Жаркое по- домашнему с маслом растительным</b>	200	13,9	13,1	16,2	238,2	54-29м-2020
	<b>Компот с яблоком.</b>	180	0,432	0,225	24,156	99,864	237
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		600	16,77	19,397	61,26	470,794	
полдник:							
	<b>Компот из ягод свежемороженных</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<b>Печенье в ассортименте.</b>	30	0,5		80	324	3

Приложение № 8  
к СанПиН  
2.3/2.4.3590-20

Итого за полдник:		230	0,7	0,1	90,7	368	
ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	Хлеб пшеничный.	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	11,154	10,168	85,474	477,307	
Итого за день:		1880	44,852	39,73	363,715	1975,127	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	10,736	10,758	74,402	437,656	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	100	2,1	0,7	29	132,5	1
Итого за завтрак №2:		100	2,1	0,7	29	132,5	
обед:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (б/м)	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	Котлета из говядины с маслом растительным.	70	12,694	11,387	9,894	193,014	54-30м-2020

	<b>Макаронные изделия отварные с маслом растительным.</b>	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	43,875	37,166	83,87	830,408	
полдник:							
	<b>Кисель из ягод свежемороженных</b>	200	0,2	0,2	22	90	479
	<b>Печенье в ассортименте</b>	30	2,25	2,94	22,32	124,5	12.6в
Итого за полдник:		230	2,45	3,14	44,32	214,5	
ужин:							
	<b>СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ</b>	200	10,2	25,32	23,48	362,8	125
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	10,42	25,354	52,02	478,107	
Итого за день:		1830	69,581	77,118	283,612	2093,171	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>Рис отварной с маслом растительным.</b>	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	<b>Кофейный напиток на воде.</b>	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	12,752	10,551	94,271	522,82	
завтрак №2:							

	<b>Фрукты в ассортименте</b>	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак №2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
обед:							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85
	<b>Птица отварная.</b>	70	13,913	10,413	0,175	150,5	366
	<b>Пюре картофельное с растительным маслом.</b>	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377
	<b>Кисель из ягод свежемороженных</b>	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	19,568	19,777	50,839	443,462	
полдник:							
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Печенье в ассортименте.</b>	30	0,5		80	324	3
Итого за полдник:		230	0,62		92,04	372,64	
ужин:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.</b>	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	<b>Кисель из яблок свежих</b>	200	0,2	0,2	23,8	98	476
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	11,234	10,368	97,234	526,667	
Итого за день:		1830	44,774	41,096	349,684	1935,589	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							

	<b>Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.</b>	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0,108		10,836	43,776	457
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	10,736	10,758	74,402	437,656	
завтрак №2:							
	<b>Фрукты в ассортименте</b>	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак №2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
обед:							
	<b>РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ» (б/м)</b>	180	1,916	2,276	9,116	66,24	80
	<b>Рыба, тушенная с овощами.</b>	100	9,5	1,643	5,143	73,572	299
	<b>Картофель отварной с маслом растительным</b>	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		600	14,413	9,51	68,383	403,671	
полдник:							
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	200	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Печенье в ассортименте</b>	30	2,25	2,94	22,32	124,5	12.6в
Итого за полдник:		230	2,86	3,19	40,99	203,5	
ужин:							

	<b>Рис отварной с маслом растительным.</b>	200	4,8	8,4	50,667	296,667	54-22r-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	5,02	8,434	79,207	411,974	
Итого за день:		1780	33,563	32,426	275,316	1516,001	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.</b>	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	<b>Кофейный напиток на воде.</b>	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	13,742	11,181	80,531	478,03	
завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		24,267	101,334	
обед:							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (б/м)</b>	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	<b>Плов из отварной говядины с маслом растительным.</b>	200	15,653	16,174	36,696	354,783	330
	<b>Компот с яблоком.</b>	180	0,432	0,225	24,156	99,864	237
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	28,989	27,467	82,994	679,549	
полдник:							

	<b>Кисель из ягод свежемороженых</b>	200	0,2	0,2	22	90	479
	<b>Печенье в ассортименте.</b>	30	0,5		80	324	3
Итого за полдник:		230	0,7	0,2	102	414	
ужин:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.</b>	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	11,154	10,168	85,474	477,307	
Итого за день:		1930	55,919	49,016	375,266	2150,22	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.</b>	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0,108		10,836	43,776	457
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	10,736	10,758	74,402	437,656	
завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		24,267	101,334	
обед:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	<b>Тефтели из говядины с рисом (б/м)</b>	70	6,3	9,45	6,58	137,288	174

	<b>Пюре картофельное с растительным маслом.</b>	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,936		24,264	96,696	122
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		600	12,555	19,376	59,117	449,844	
полдник:							
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	200	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Печенье в ассортименте</b>	30	2,25	2,94	22,32	124,5	12.6в
Итого за полдник:		230	2,86	3,19	40,99	203,5	
ужин:							
	<b>Макаронные изделия отварные с</b>	200	1,334	4,6	4,934	66,6	352
	<b>маслом растительным.</b>						
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	1,554	4,634	33,474	181,907	
Итого за день:		1880	29,039	37,958	232,25	1374,241	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом.</b>	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	<b>Кофейный напиток на воде.</b>	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	12,482	11,451	86,111	497,74	



завтрак №2:							
	<b>Фрукты в ассортименте</b>	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак №2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
обед:							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (б/м)</b>	180	1,656	1,728	9,432	60,768	337
	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (б/м)</b>	100	19,275	15,513	4,95	236,25	277
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом растительным.</b>	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		680	23,587	22,02	48,592	472,15	
полдник:							
	<b>Компот из ягод свежемороженых</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<b>Печенье в ассортименте.</b>	30	0,5		80	324	3
Итого за полдник:		230	0,7	0,1	90,7	368	
ужин:							
	<b>Рыба припущенная</b>	70	12,134	0,467	0,747	56	296
	<b>Пудинг овощной (б/ м)</b>	130	5,729	12,833	27,862	249,936	76
	<b>Кисель из яблок свежих</b>	200	0,2	0,2	23,8	98	476
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	18,163	13,534	68,909	470,603	

Итого за день:		1860	55,532	47,505	309,612	1878,493	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом.	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Гренки из пшеничного хлеба	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	11,006	8,778	77,012	430,906	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	100	2,1	0,7	29	132,5	1
Итого за завтрак №2:		100	2,1	0,7	29	132,5	
обед:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,937	2,074	12,039	74,628	173
	Кнели из кур с рисом, маслом растительным.	70	7,804	7,889		143,5	177
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,297		20,394	82,782	239
	Хлеб пшеничный.	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	13,479	16,876	67,57	502,301	
полдник:							

	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	200	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Печенье в ассортименте</b>	30	2,25	2,94	22,32	124,5	12.6в
Итого за полдник:		230	2,86	3,19	40,99	203,5	
ужин:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.</b>	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	11,154	10,168	85,474	477,307	
Итого за день:		1830	40,599	39,712	300,046	1746,514	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая пшениная на воде с растительным маслом.</b>	180	5,04	9,09	30,87	225,18	54-26к-2020
	<b>Кофейный напиток на воде.</b>	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	13,472	12,081	79,541	481	
завтрак №2:							
	<b>Фрукты в ассортименте</b>	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак №2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
обед:							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.</b>	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020

	<b>СВЕКОЛЬНИК (б/м)</b>	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	70	9,59	1,764		79,261	161
	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	180			25,74	97,2	233
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	24,684	18,059	124,856	823,863	
полдник:							
	<b>Компот из ягод свежемороженных</b>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<b>Печенье в ассортименте.</b>	30	0,5		80	324	3
Итого за полдник:		230	0,7	0,1	90,7	368	
ужин:							
	<b>Птица отварная.</b>	70	13,913	10,413	0,175	150,5	366
	<b>Рагу овощное (картофель+морковь)</b>	130	1,806	2,449	6,955	60,819	57
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	15,939	12,896	35,67	326,626	
Итого за день:		1830	55,329	43,67	343,101	2058,689	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша "Дружба" на воде с растительным маслом</b>	180	1,98	8,28	18,18	154,89	54-21к-2020
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0,108		10,836	43,776	457
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	40	5,588	0,588	34,316	164,92	143
Итого за завтрак:		400	7,676	8,868	63,332	363,586	

завтрак №2:							
	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	1,334		36,534	149,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		36,534	149,334	
обед:							
	<b>помидор порционно</b>	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	180	9,512	2,96	4,824	83,693	41
	<b>Суфле из печени запеченное</b>	70	21,199	22,412	6,627	314,044	104
	<b>Пюре картофельное с растительным маслом.</b>	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,504		25,101	102,411	241
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	0,04	0,014	6,6	26,667	107
	<b>хлеб ржаной</b>	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	35,219	32,198	58,905	650,752	
полдник:							
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	200	0,61	0,25	18,67	79	417
	<b>Печенье в ассортименте</b>	30	2,25	2,94	22,32	124,5	12.6в
Итого за полдник:		230	2,86	3,19	40,99	203,5	
ужин:							
	<b>Суп-пюре из овощей</b>	200	1,848	3,2	8,336	69,536	51
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200	0,12		12,04	48,64	457
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	50	0,1	0,034	16,5	66,667	107
Итого за ужин:		450	2,068	3,234	36,876	184,843	
Итого за день:		1930	49,157	47,49	236,637	1552,015	
Среднее значение за период:		1858	47,835	45,573	306,924	1828,006	