

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:							
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,462	7,074	41,076	253,872	104
	Кофейный напиток на воде.	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за завтрак:		400	11,52	9,717	68,471	407,439	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		36,534	149,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		36,534	149,334	
обед:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	18,91	4,819	16,819	186,364	276
	Компот из яблок с лимоном	180	0,225	0,225	22,815	93,663	242
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	22,607	10,016	58,132	397,298	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251
	Булочка домашняя	70	5,093	8,759	37,739	250,25	469
Итого за полдник:		250	7,793	11,009	41,339	295,25	

Приложение № 8
к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	маслом растительным.						
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	13,821	10,434	85,274	488,974	
Итого за день:		1950	57,075	41,176	289,75	1738,295	
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
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5,782	8,409	17,796	169,889	105
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
Итого за завтрак:		415	10,93	18,579	57,882	442,625	
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:							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	Котлеты из говядины, рубленые.	70	10,885	8,085	10,99	160,125	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,475	2,925	37,05	372
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352

	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	43,499	36,333	86,588	832,124	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	4,554	5,742	7,362	101,268	
	Печенье в ассортименте	30	2,43	4,56	20,79	117,3	10
Итого за полдник:		210	6,984	10,302	28,152	218,568	
ужин:							
	СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	200	10,2	25,32	23,48	362,8	125
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	13,087	25,62	51,82	489,774	
Итого за день:		1825	76,6	91,534	253,442	2115,591	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Рис отварной с маслом растительным.	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	Кофейный напиток на воде.	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за завтрак:		400	9,378	10,203	72,995	420,567	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак №2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
обед:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14

	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,478	12,434		203,412	354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,221	4,594	10,173	104,932	441
	Кисель из ягод свежемороженоых	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	25,691	21,298	52,827	517,573	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	Булочка российская	70	3,763	4,288	32,725	176,75	276
Итого за полдник:		250	9,363	10,668	40,905	289,25	
ужин:							
	Кукуруза консервированная отварная для подгарнировки	50	1,167		6,167	32,167	197
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		400	18,054	21,82	34,567	283,851	
Итого за день:		1800	63,086	64,389	216,594	1581,241	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	31,6	9,2	25,3	310	279
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5,782	8,409	17,796	169,889	105
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457

Итого за завтрак:		400	37,49	17,609	53,932	523,665	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак №2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
обед:							
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180	1,916	2,276	9,116	66,24	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,819	7,091	3,182	126,364	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,777	3,432	13,971	93,6	125
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		630	18,909	14,429	64,379	447,663	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251
	Пирожки печеные с повидлом.	70	5,408	4,533	33,714	197,514	294
Итого за полдник:		250	8,108	6,783	37,314	242,514	
ужин:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	6,52	31,24	209,2	227
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	9,107	6,82	59,58	336,174	
Итого за день:		1830	74,148	46,175	227,539	1609,216	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							

	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	Кофейный напиток на воде.	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за завтрак:		400	10,368	10,833	59,255	375,777	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		24,267	101,334	
обед:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	18	17	42,3	394	354
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,432	0,225	24,156	99,864	237
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	32,403	28,399	88,518	723,433	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	ПРЯНИКИ	30	3	3,6	45	240	10
Итого за полдник:		210	3,549	3,825	61,803	311,1	
ужин:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	35,838	9,35	49,488	425,45	286
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	38,725	9,65	77,828	552,424	
Итого за день:		1910	86,379	52,707	311,671	2064,068	

Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	горошек консервированный отварной для подгарнировки	50	1,56	1,64	3,5	38,94	196
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5,782	8,409	17,796	169,889	105
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
Итого за завтрак:		385	21,45	31,549	34,032	384,955	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		24,267	101,334	
обед:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,3	9,45	6,58	137,288	174
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,221	4,594	10,173	104,932	441
	Компот из сухофруктов	180	0,936		24,264	96,696	122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	13,447	18,988	62,503	478,155	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251
	ватрушка с творогом	70	12,285	7,304	38,897	236,834	

Итого за полдник:		250	14,985	9,554	42,497	281,834	
ужин:							
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	200	1,334	4,6	4,934	66,6	352
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	4,221	4,9	33,274	193,574	
Итого за день:		1935	55,437	64,991	196,573	1439,852	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом.	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	Кофейный напиток на воде.	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,66	0,18	9,78	47	1
Итого за завтрак:		390	8,554	11,043	61,575	379,82	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак №2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
обед:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,656	1,728	9,432	60,768	337
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	19,275	15,513	4,95	236,25	277
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		680	24,654	22,126	48,512	476,817	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	Печенье в ассортименте	30	2,43	4,56	20,79	117,3	10
Итого за полдник:		210	8,03	10,94	28,97	229,8	
ужин:							
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	пудинг овощной	170	7,491	16,781	36,435	326,839	76
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	13,348	20,906	68,8	516,403	
Итого за день:		1830	55,186	65,415	223,157	1672,84	
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
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5,782	8,409	17,796	169,889	105
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
Итого за завтрак:		415	11,2	16,599	60,492	435,875	
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	70	11,9	13,534	5,484	191,334	177
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,777	3,432	13,971	93,6	125
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,297		20,394	82,782	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	18,252	20,772	66,231	509,215	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	4,554	5,742	7,362	101,268	
	ВАФЛИ	30	2,43	4,56	20,79	117,3	350
Итого за полдник:		210	6,984	10,302	28,152	218,568	
ужин:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	31,6	9,2	25,3	310	279
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		415	34,487	9,52	51,8	429,334	
Итого за день:		1790	73,023	57,893	235,675	1725,492	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.	180	5,04	9,09	30,87	225,18	54-26к-2020
	Кофейный напиток на воде.	180	2,844	2,403	14,355	90,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,66	0,18	9,78	47	1
Итого за завтрак:		390	9,544	11,673	55,005	363,08	
завтрак №2:							

	Фрукты в ассортименте	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак №2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
обед:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СВЕКОЛЬНИК	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,59	1,764		79,261	161
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,592	6,587	40,82	241,8	186
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			25,74	97,2	233
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		680	26,656	19,65	130,344	857,26	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	коржик молочный	60	4,107	7,04	40,707	242,707	279
Итого за полдник:		240	4,656	7,265	57,51	313,807	
ужин:							
	Рагу овощное	200	2,778	3,767	10,7	93,567	57
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за ужин:		450	5,665	4,067	39,04	220,541	
Итого за день:		1860	47,055	43,189	294,233	1813,888	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							

	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	180	1,98	8,28	18,18	154,89	54-21к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,66	0,18	9,78	47	1
Итого за завтрак:		390	3,748	8,46	38,796	245,666	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак №2:		200	1,334		24,267	101,334	
обед:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Суп картофельный с рыбой	180	9,512	2,96	4,824	83,693	41
	Суфле из печени запеченное	70	21,199	22,412	6,627	314,044	104
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,221	4,594	10,173	104,932	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504		25,101	102,411	241
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за обед:		650	35,777	31,698	61,068	671,951	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	70	3,955	8,144	30,415	211,167	470
Итого за полдник:		250	9,555	14,524	38,595	323,667	
ужин:							
	Суп – пюре из разных овощей	250	2,888	5	13,025	108,65	51
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1

Итого за ужин:		500	5,775	5,3	41,365	235,624	
Итого за день:		1990	56,189	59,982	204,091	1578,242	
Среднее значение за период:		1872	64,418	58,746	245,273	1733,873	