

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	150	5,385	5,895	34,23	211,56	104
	Кофейный напиток на воде.	150	2,37	2,003	11,963	75,75	
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	14,74	8,633	89,088	493,46	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		27,4	112	501
Итого за завтрак №2:		150	1		27,4	112	
обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем (б/м)	150	1,248	3,798	6,42	64,698	56
	Жаркое по-домашнему с маслом растительным	160	11,12	10,48	12,96	190,56	54-29м-2020
	Компот с яблоком.	150	0,36	0,188	20,13	83,22	237
	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:		500	13,668	15,98	52,71	393,57	
полдник:							
	Компот из ягод свежемороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491

Приложение № 8
к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

	Печенье в ассортименте.	20	0,334		53,334	216	3
Итого за полдник:		200	0,514	0,09	62,964	255,6	
ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	10,028	9,147	75,276	422,91	
Итого за день:		1600	39,95	33,85	307,438	1677,54	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.	150	4,2	8,475	24,375	190,8	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	457
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	11,275	9,21	76,3	433,43	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	95	1,995	0,665	27,55	125,875	1
Итого за завтрак №2:		95	1,995	0,665	27,55	125,875	
обед:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (б/м)	150	23,742	17,448	32,952	384	57
	Котлета из говядины с маслом растительным.	50	9,067	8,134	7,067	137,867	54-30м-2020

	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	110	0,734	2,53	2,714	36,63	352
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,458	0,188	14,003	59,25	417
	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:		530	35,141	29,881	70,67	677,106	
полдник:							
	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	Печенье в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	83	12.6в
Итого за полдник:		200	1,68	2,14	34,68	164	
ужин:							
	СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	180	9,18	22,788	21,132	326,52	125
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	9,368	22,815	45,168	423,63	
Итого за день:		1575	59,459	64,711	254,368	1824,041	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Рис отварной с маслом растительным.	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	Кофейный напиток на воде.	150	2,37	2,003	11,963	75,75	
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	12,955	9,038	92,858	504,4	
завтрак №2:							

	Фрукты в ассортименте	95	0,57	0,38	14,535	66,5	
Итого за завтрак №2:		95	0,57	0,38	14,535	66,5	
обед:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,254	2,016	7,278	52,35	85
	Птица отварная.	50	9,938	7,438	0,125	107,5	366
	Пюре картофельное с растительным маслом.	110	2,31	4,4	6,71	74,8	377
	Кисель из ягод свежемороженных	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	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:		530	14,772	15,548	44,413	360,632	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Печенье в ассортименте.	20	0,334		53,334	216	3
Итого за полдник:		200	0,442		64,17	259,776	
ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	Кисель из яблок свежих	180	0,18	0,18	21,42	88,2	476
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	10,1	9,327	85,86	467,334	
Итого за день:		1575	38,839	34,293	301,836	1658,642	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							

	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.	150	4,2	8,475	24,375	190,8	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	457
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	11,275	9,21	76,3	433,43	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,507	0,507	11,717	56,24	2
Итого за завтрак №2:		95	0,507	0,507	11,717	56,24	
обед:							
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» (б/м)	150	1,596	1,896	7,596	55,2	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,7	6,6	2,6	112	
	Картофель отварной с маслом растительным	110	1,834	4,474	17,527	117,774	54-23г-2020
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	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:		530	15,395	14,493	61,748	424,816	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	Печенье в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	83	12.6в
Итого за полдник:		200	2,049	2,185	31,683	154,1	
ужин:							

	Рис отварной с маслом растительным.	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	4,508	7,587	69,636	364,11	
Итого за день:		1575	33,734	33,982	251,084	1432,696	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом.	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	Кофейный напиток на воде.	150	2,37	2,003	11,963	75,75	
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	13,78	9,563	81,408	467,075	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		18,2	76	501
Итого за завтрак №2:		150	1		18,2	76	
обед:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (б/м)	150	9,72	7,92	6,618	136,8	290
	Плов из отварной говядины с маслом растительным.	160	12,522	12,94	29,357	283,827	330
	Компот с яблоком.	150	0,36	0,188	20,13	83,22	237
	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:		530	23,722	22,592	69,905	562,329	
полдник:							

	Кисель из ягод свежемороженоых	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	Печенье в ассортименте.	20	0,334		53,334	216	3
Итого за полдник:		200	0,514	0,18	73,134	297	
ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	10,028	9,147	75,276	422,91	
Итого за день:		1630	49,044	41,482	317,923	1825,314	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом.	150	4,2	8,475	24,375	190,8	54-29к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	457
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	11,275	9,21	76,3	433,43	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		18,2	76	501
Итого за завтрак №2:		150	1		18,2	76	
обед:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,374	2,676	5,952	60,306	87

	Тефтели из говядины с рисом (б/м)	50	4,5	6,75	4,7	98,063	174
	Пюре картофельное с растительным маслом.	110	2,31	4,4	6,71	74,8	377
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	122
	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:		530	10,104	15,407	51,516	373,108	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	Печенье в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	83	12.6в
Итого за полдник:		200	2,049	2,185	31,683	154,1	
ужин:							
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	180	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	1,388	4,167	28,476	157,05	
Итого за день:		1630	25,816	30,969	206,175	1193,688	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом.	150	3,375	7,05	31,2	201,6	54-22к-2020
	Кофейный напиток на воде.	150	2,37	2,003	11,963	75,75	
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143

Итого за завтрак:		350	12,73	9,788	86,058	483,5	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,57	0,38	14,535	66,5	
Итого за завтрак №2:		95	0,57	0,38	14,535	66,5	
обед:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (б/м)	150	1,38	1,44	7,86	50,64	337
	Гуляш из отварной говядины.	70	13,493	10,859	3,465	165,375	277
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	110	0,734	2,53	2,714	36,63	352
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,458	0,188	14,003	59,25	417
	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:		550	17,185	16,561	41,842	370,377	
полдник:							
	Компот из ягод свежемороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Печенье в ассортименте.	20	0,334		53,334	216	3
Итого за полдник:		200	0,514	0,09	62,964	255,6	
ужин:							
	Рыба припущенная	50	8,667	0,334	0,534	40	296
	Пудинг овощной (б/м)	130	5,729	12,833	27,862	249,936	76
	Кисель из яблок свежих	180	0,18	0,18	21,42	88,2	476
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	14,656	13,374	63,016	431,47	

Итого за день:		1595	45,655	40,193	268,415	1607,447	
Неделя 2							
День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом.	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	457
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	11,5	7,56	78,475	427,805	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	95	1,995	0,665	27,55	125,875	1
Итого за завтрак №2:		95	1,995	0,665	27,55	125,875	
обед:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,614	1,728	10,032	62,19	173
	Кнели из кур с рисом, маслом растительным.	50	5,574	5,635		102,5	177
	Картофель отварной с маслом растительным	110	1,834	4,474	17,527	117,774	54-23г-2020
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,248		16,995	68,985	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:		530	10,41	13,418	58,488	410,808	
полдник:							

	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	Печенье в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	83	12.6в
Итого за полдник:		200	2,049	2,185	31,683	154,1	
ужин:							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	10,028	9,147	75,276	422,91	
Итого за день:		1575	35,982	32,975	271,472	1541,498	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом.	150	4,2	7,575	25,725	187,65	54-26к-2020
	Кофейный напиток на воде.	150	2,37	2,003	11,963	75,75	
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	13,555	10,313	80,583	469,55	
завтрак №2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,507	0,507	11,717	56,24	2
Итого за завтрак №2:		95	0,507	0,507	11,717	56,24	
обед:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным.	110	6,014	5,574	31,314	199,1	54-24г-2020

	СВЕКОЛЬНИК (б/м)	150	5,622	6,786	39,924	292,8	83
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			21,45	81	233
	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:		480	12,756	13,904	106,488	631,382	
полдник:							
	Компот из ягод свежемороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Печенье в ассортименте.	20	0,334		53,334	216	3
Итого за полдник:		200	0,514	0,09	62,964	255,6	
ужин:							
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,913	8,882		145,294	354
	Рагу овощное	130	1,806	2,449	6,955	60,819	57
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	15,907	11,358	30,991	303,223	
Итого за день:		1525	43,239	36,172	292,743	1715,995	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129,075	54-21к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	457
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
Итого за завтрак:		350	8,725	7,635	67,075	371,705	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		27,4	112	501
Итого за завтрак №2:		150	1		27,4	112	

обед:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Суп картофельный .	150	7,275	7,8	48,75	294	113
	Суфле из печени запеченное (б/м)	50	11,357	12,007	3,55	168,238	104
	Пюре картофельное с растительным маслом.	110	2,31	4,4	6,71	74,8	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,918	85,343	241
	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:		530	22,502	25,788	93,862	681,74	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	Печенье в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	83	12.6в
Итого за полдник:		200	2,049	2,185	31,683	154,1	
ужин:							
	Суп – пюре из разных овощей (б/м)	180	2,079	3,6	9,378	78,228	51
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	Хлеб пшеничный.	40	0,08	0,027	13,2	53,334	107
Итого за ужин:		400	2,267	3,627	33,414	175,338	
Итого за день:		1630	36,543	39,235	253,434	1494,883	
Среднее значение за период:		1591	40,827	38,787	272,489	1597,175	