

Зпр. 04
Сарапкин

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ля 1							
1							
зак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,765	5,5	19,745	155,65	259
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за завтрак	290	8,125	16,875	33,96	319,61	
ак №2							
	Фрукты свежие (Яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Печень говяжья ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	6,978	6,432	2,237	94,764	408
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,034	4,224	7,205	127,27	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	535	17,57	14,562	59,039	491,862	
ик							
	Кисель с витаминами	150	0	0	20	79,167	
	Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	185	460
	Итого за полдник	210	3,54	6,57	47,87	264,167	
	Горошек зеленый консервированный	20	0,626	0,04	1,274	7,96	329
	Омлет натуральный	150	1,2	18,429	1,629	113,443	311



Применение
к пр. 26 от 25.09.10.2023

С меню ознакомлена
Сарапкин С.Ю. Сад

Элем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	330	14,143	18,691	18,455	191,133	
за день		1460	44,81	57,18	177,374	1356,554	
з 1							
к							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	20,475	23,25	96,825	678,75	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	325	24,175	36,125	117,025	890,75	
к №2							
	Фрукты свежие (Яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,1	9,702	137,88	123
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441
	Тефтели мясные с рисом	50	7,363	8,069	9,313	139,375	286
	Соус томатный	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Компот из кураги	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бординский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за обед	605	25,381	25,482	75,77	646,186	
к							
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Печенье	30	2,25	5,1	20,4	138	10
	Итого за полдник	180	6,817	9,167	27,959	223	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,509	0,209	15,559	65,834	417
	Молоко цельное стуженное с сахаром (1-3 ГОДА)	10	0,794	0,994	6,534	38,5	

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ве- ства			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
за день	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	Итого за ужин	310	32,903	10,403	47,393	414,334	
я 1		1515	90,708	81,659	286,197	2264,052	
к							
к №2	Каша кукурузная молочная жидкая	150	20,1	24,3	114,075	755,25	231
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого за завтрак	340	23,78	38,625	128,29	955,21	
к	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
к	Суп овощной	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	Плов из птицы	150	15,9	5,522	25,493	215	304
	Напиток клюквенный	150	0,075	0,03	7,425	30,75	497
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
к	Итого за обед	525	32,098	15,675	68,239	544,37	
к	Кефир	150	5,7	1,35	6,75	61,5	
	Коржик молочный	40	2,8	4,9	24,8	154	547
	Итого за полдник	190	8,5	6,25	31,55	215,5	
к	Бигус	130	13,975	14,04	3,25	195	329
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	290	15,492	14,262	18,802	264,73	
за день		1440	81,302	75,294	264,931	2069,592	
1							

наим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша "Дружба"	150	19,65	25,05	103,575	718,5	226
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	325	23,35	37,925	123,775	930,5	
№2	Фрукты свежие (Яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Свекольник	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
	Котлета рыбная Любительская	50	5,157	1,682	4,175	52,5	256
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	565	18,737	15,115	103,179	694,581	
к	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Пряники	30	1,65	1,5	22,5	107,7	10
	Итого за полдник	180	6,217	5,567	30,059	192,7	
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	30,75	412
	Королевская ватрушка	150	31,6	9,2	25,3	130	3
	Итого за ужин	300	31,69	9,215	32,95	160,75	
а день	Итого за день	1465	81,426	68,304	308,013	2068,313	
1							
с	Каша манная молочная жидкая	150	23,325	24,675	117,15	784,5	227
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Итого за завтрак	340	27,005	39	131,365	984,46	
Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,183	5,148	54,454	95
Котлеты, биточки или шницели из птицы	50	7,715	4,786	4,429	91,429	372
Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
Рис припущенный	110	2,563	3,96	20,911	129,58	386
Компот ягодный	150	0,075	0,075	8,325	34,5	486
Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
Итого за обед	565	16,528	14,108	67,947	466,653	
Снежок	150	4,2	3,75	16,5	117	
Пирог с картофелем	60	2,73	3,96	11,79	99,67	142(3)
Итого за полдник	210	6,93	7,71	28,29	216,67	
Рыба (кета) тушеная с овощами	100	8,172	5,736	3,858	99,758	267
Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
Итого за ужин	260	12,209	8,223	26,745	229,988	
Итого за день	1470	64,104	69,523	272,397	1987,553	
Итого за день	2					
Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,765	5,5	19,745	155,65	259
Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
Бугерборд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак	285	8,515	16,575	36,72	330,15	
Итого за день						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Фрукты свежие (Яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Бефстроганов из отварной говядины	50	12,813	12,813	1,938	174,375	326
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,034	4,224	7,205	127,27	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	535	23,405	20,943	58,74	571,473	
ик							
	Кисель с витаминами	150	0	0	20	79,167	
	Сдоба обыкновенная	60	4,35	3	36,78	193,52	436
	Итого за полдник	210	4,35	3	56,78	272,687	
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	110	8,989	6,31	4,243	109,733	267
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	30,75	412
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	270	10,446	6,472	20,47	181,713	
за День		1395	48,148	47,472	190,76	1445,805	
з 2							
к							
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,15	21,405	150	233
	Итого за завтрак	330	7,81	18,325	38,845	351,46	
с №2							

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
Рассольник "Ленинградский"	180	1,916	2,276	9,116	66,24	80
Пюре картофельное	80	1,094	2,262	5,008	51,659	441
Бигус	60	6,45	6,48	1,5	90	329
Кисель из брусники	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Итого за обед	555	19,169	16,387	59,803	472,859	
Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
Печенье	30	2,25	5,1	20,4	138	10
Итого за полдник	180	6,817	9,167	27,959	223	
Запеканка из пшена с рисом	110	13,141	4,282	12,071	139,136	355
Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
Итого за ужин	300	15,078	5,989	29,378	231,096	
Итого за день	1460	50,306	50,35	174,035	1368,197	
я 2						
з						
ж						
Каша рисовая молочная жидкая	150	20,775	25,8	122,325	804,75	234
Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак	335	24,845	39,825	139,3	1015,25	
жк №2						
Фрукты свежие (Яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85
	Птица (курица) отварная	50	12,968	13,11	0	145,294	354
	Рагу овощное	110	1,628	5,588	13,552	111,174	95
	Компот из кураги	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	535	20,885	21,746	70,49	538,498	
чик							
	Кефир	150	5,7	1,35	6,75	61,5	
	Коржик молочный	40	2,8	4,9	24,8	154	547
	Итого за полдник	190	8,5	6,25	31,55	215,5	
	Кукуруза консервированная	20	1,56	1,08	2,82	27	
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	30,75	412
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Омлет сметанный	150	17,1	15,9	9,15	247,5	278
	Итого за ужин	330	20,117	17,142	28,197	346,48	
за день		1485	75,779	85,445	287,587	2205,51	
я 2							
1							
ик							
	Каша ячневая вязкая	150	5,655	5,205	25,05	169,8	220
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Итого за завтрак	330	8,965	18,38	42,49	371,26	
к №2							
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Свекла отварная	40	0	0	0	0	

Идем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104
	Рыба (кета) тушеная с овощами	80	6,538	4,589	3,086	79,806	267
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441
	Компот из свежих яблок и апельсин	150	0,323	0,135	20,88	85,995	401
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	605	13,955	11,693	62,386	421,692	
Ик							
	Бифилин	150	0	0	0	0	
	Пряники	30	1,65	1,5	22,5	107,7	10
	Итого за полдник	180	1,65	1,5	22,5	107,7	
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Молоко цельное стуженное с сахаром (1-3 ГОДА)	20	1,587	1,987	13,067	77	
	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	Итого за ужин	320	35,857	13,527	52,677	476	
	Итого за день	1530	61,859	45,582	198,103	1466,434	
я 2							
5							
жк							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	150	5,9	5,4	17	142,2	101
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	335	9,97	19,425	33,975	352,7	
эк №2							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак №2	95	1,432	0,482	18,05	89,782	
	Суп-харчо	180	3,348	3,42	7,2	73,26	109

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Тефтели мясные с рисом	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6	380
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	635	23,647	23,109	72,769	595,04	
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за полдник	210	1,937	0,409	25,549	108,247	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	17,019	4,337	15,137	167,728	276
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	340	18,536	4,559	30,689	237,458	
День		1615	55,522	47,984	181,032	1383,227	
значение за		1483,5	65,397	62,88	234,043	1761,524	