

УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. директора

ТБУ РК "ЦСА"

от 21.05.2024 г. №50

(приложение №4)

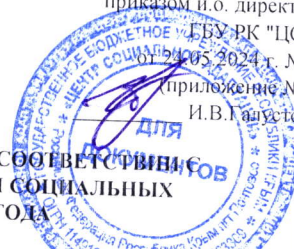
И.В. Гавустова



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 10-й							
завтрак	каша молочная манная	150	4,35	7,62	22,53	176,265	181 м
	масло сливочное	10	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		380	11,965	19,519	57,05	455,415	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	150	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	гречка отварная	110	2,2	4,224	17,665	120,945	125
	курица тушеная в соусе	50/50	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	компот из сухофрукты	150	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	30	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		450	15,01	18,893	69,37	459,715	
полдник	печенье	20	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		120	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	гуляш	50/25	5,7	14,86	1,45	161160,42	260
	картофель отварной	110	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	салат из капусты	40	0,062	0,202	0,362	3,484	36
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		330	10,366	22,413	36,73	161437,014	
итого за день		1380	40,861	62,473	202,49	162549,424	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 05.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галушкова



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 11-й							
завтрак	каша молочная пшеничная	150	6,165	8,58	31,53	228,825	173 пш
	масло сливочное	10	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	20	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		360	8,892	16,277	53,097	449,703	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,725	1,755	12,57	74,44	82
	рис отварной с овощами	110	1,76	4,18	20,79	126	
	рыбная котлета	50	4,19	5,12	3,63	77,35	
	компот из сухофрукты	150	0,54	0	24,945	66,75	
	хлеб пшеничный	30	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		500	10,4	11,189	79,965	425,24	
полдник	печенье	20	2,52	1,248	18,24	107,28	
	йогурт	200	0,9	0,8	19,4	84	
итого за полдник		200	0,9	0,8	19,4	84	
ужин	курица тушеная в соусе	50/50	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофельное пюре	110	4,873	5,522	22,099	159,654	
	капуста тушеная	40	0,093	0,161	0,394	359,958	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		330	7,216	5,862	41,527	652,362	
итого за день		1490	27,908	34,128	205,389	1659,305	



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 12-й							
завтрак	каша вязкая						
	молочная рисовая	150	4,26	7,71	30,285	208,53	174
	масло сливочное	10	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		380	11,875	19,609	52,089	487,68	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с крупой	150	1,305	1,71	10,53	64,08	101
	макаронные изделия отварные	110	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	оладьи из печени	50	8,86	8,36	0,02	111,13	672
	компот из сухофрукты	150	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	30	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		500	15,244	17,376	69,409	463,02	
полдник	печенье	20	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		120	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	рагу из свинины	200	17,86	20,44	18,92	301,2	289
	винегрет	50	0,7	3,1	4,2	47,4	52
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
		230	2,95	3,279	23,234	180,15	
итого за ужин		230	2,95	3,279	23,234	180,15	
итого за день		1330	33,589	41,912	184,072	1328,13	



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 13-й							
завтрак	запеканка из творога	150/20	16,29	12,255	51,99	378,645	223
	масло сливочное	10	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	20	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		210	19,017	19,952	73,557	599,523	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп из овощей	150	1,305	3,165	7,545	65,31	99
	вареники с картофелем	150	19,23	6,89	48,96	412,3	112
	компот из сухофрукты	150	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	30	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
	итого за обед	490	23,26	10,189	99,48	625,06	
полдник	печенье	20	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
	итого за полдник	120	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	курица тушеная в соусе	50/50	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофель отварной	110	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	свекла отварная	40	0,52	2,08	4,64	38,24	52
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		330	5,124	9,431	39,558	311,35	
итого за день		1250	50,921	41,22	251,935	1733,213	



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя	день						
14-й							
завтрак	макароны отварные с сыром	125	8,275	9,812	24,475	223	204
	масло сливочное	10	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		355	15,89	21,711	46,279	502,15	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	150	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	картофельное пюре	110	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	котлеты рыбные	50	4,195	5,125	3,565	77,335	234
	компот из сухофрукты	150	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	30	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		500	11,974	18,656	69,459	459,63	
полдник	печенье	20	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		100	0,5	0,4	9,7	42	
ужин	плов	150	7,5	13,95	35,55	296,85	289
	салат из капусты	40	0,062	0,202	0,362	3,484	52
	чай с сахаром	150	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	20	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	10	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		370	9,812	14,331	54,946	433,084	
итого за день		1425	38,676	55,098	191,784	1484,864	