

Утверждаю:
Заведующий частным
дошкольным образовательным
учреждением
«Детский сад №125 ОАО «РЖД»
Г.Ю. Светлакова
Приказ №50/6 от 25.08.2023 г.



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
10,5 – часового пребывания
Частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №125 ОАО «РЖД»

МЕНЮ

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	1 день								
	Завтрак								
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,17	1,93	5,05	0,67	32,74	205,1	0,02
-	Батон	30	2,42	0	0,94	0,94	16,78	84,85	0
-	Повидло яблочное	12	0,05	0	0	0	8,21	31,29	0,06
27/10	Чай	200	0,1	0	0,03	0,03	9,8	37,78	12,1
	Итого за 'Завтрак'		9,75	1,93	6,02	1,64	67,54	359,1	12,19
	10:00								
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Итого за '10:00'		0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Обед								
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,78	3,37	7,41	5,26	14,33	141,3	11,08
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	180	19,05	16,87	17,24	1,98	14,77	285,6	8,88
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,87	0,67	2,15	0,02	2,8	33,81	1,32
-	Хлеб ржаной	41	2,75	0	0,5	0,5	17,39	80,64	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,95	0	0,12	0,12	23,74	90	34,81
	Итого за 'Обед'		28,41	20,91	27,42	7,88	73,03	631,4	56,08
	Уплотненный полдник								
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	120	1,58	0	3,19	3,19	12,19	82,35	5,07
51/1	Сельдь	45	3,83	3,83	1,91	0	0	32,55	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,67	0	0,27	0,27	18,97	90,54	0
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,79	37,68	12,12
	Итого за 'Уплотненный полдник'		8,18	3,83	5,39	3,48	40,95	243,1	17,19
	Итого за день		46,93	26,67	39,43	13,6	198,9	1307	100,45
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		-4,37	26,67	-17,6	13,6	-49,03	-403	52,95

	2 день								
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,33	2,08	4,64	0,47	30,11	179,2	5,76
-	Батон	31	2,6	0	1,01	1,01	17,97	90,89	0
4/13	Сыр (порциями)	9	2,21	2,21	2,23	0	0	29,44	0,06
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,63	0	0,08	42,2	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	2,89	2,28	2,65	0,49	13,74	86,39	7
	Итого за 'Завтрак'		13,08	6,62	15,16	1,97	61,91	428,1	12,81
	10:00								
-	Сок	152	0,76	0	0,15	0	15,73	66,05	3,05
	Итого за '10:00'		0,76	0	0,15	0	15,73	66,05	3,05
	Обед								
2/2	Борщ со сметаной	180	1,45	0	3,77	3,56	8,38	70,78	16,19
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	5,55	0,05	5,01	1,49	29,51	177	5,76
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	13,46	12,99	12,67	0,06	3,39	181,4	2,7
-	Хлеб ржаной	41	2,76	0	0,5	0,5	17,46	80,97	0
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,59	0	0,03	0,03	19,3	73,45	11,49
	Итого за 'Обед'		23,82	13,04	21,98	5,63	78,04	583,6	36,14
	Уплотненный полдник								
20/5	Суфле творожное	150	25,06	25,67	18,12	2,75	20,16	345,9	0,39
-	Молоко сгущенное	22	1,63	1,63	1,92	0	12,53	71,69	0,23
-	Хлеб пшеничный	40	2,67	0	0,26	0,26	18,91	90,29	0
27/10	Чай	200	0,22	0	0,05	0,05	9,64	37,8	12,01
	Итого за 'Уплотненный полдник'		29,57	27,29	20,36	3,07	61,25	545,7	12,63
	Итого за день		67,22	46,95	57,65	10,68	216,9	1623	64,64
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		15,92	46,95	0,65	10,68	-31,03	-86,5	17,14

	3 день								
	Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,28	2,81	6,39	1,11	28,65	195,7	0,5
-	Батон	33	2,57	0	1	1	17,77	89,84	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,8	0	0,09	43,76	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,35	0
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	2,5	2,18	2,48	0,08	7,67	62,26	0,4
	Итого за 'Завтрак'		13,93	7,57	16,97	2,19	54,31	423	0,9
	10:00								
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Итого за '10:00'		0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Обед								
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	4,78	51,74	1,45
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,55	0	2,75	2,01	7,6	59,02	20,27
3/9	Рагу из мяса кур	180	15,43	13,76	15,37	6,64	19,31	275,2	8,15
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,9	0	0,11	0,11	17,65	66,87	20,01
-	Хлеб ржаной	37	2,5	0	0,46	0,46	15,82	73,36	0
	Итого за 'Обед'		21,15	13,76	22,27	12,8	65,16	526,2	49,87
	Уплотненный полдник								
24/2	Суп молочный с лапшой	180	3,9	2,73	4,39	0,14	13,03	106,3	2,67
-	Хлеб пшеничный	36	2,43	0	0,24	0,24	17,25	82,35	0
5/12	Ватрушка с творогом	80	12,24	9,55	10,65	6,47	25,58	247,5	0,16
27/10	Чай	200	0,16	0	0,04	0,04	9,36	36,42	11,88
	Итого за 'Уплотненный полдник'		18,73	12,28	15,32	6,89	65,22	472,6	14,71
	Итого за день		54,42	33,61	55,15	22,48	202,1	1495	80,48
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		3,12	33,61	-1,85	22,48	-45,86	-215	32,98

	4 день									
	Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,65	2,75	6,44	0,27	28,95	191,2	1,94	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,73	0	0,08	43,13	0	
4/13	Сыр (порциями)	9	2,19	2,19	2,22	0	0	29,21	0,06	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,46	2,25	2,54	0,05	8,57	65,48	0,41	
	Итого за 'Завтрак'		11,66	7,25	16,83	1,22	53,6	409,9	2,41	
	10:00									
-	Сок	152	0,76	0	0,15	0	15,75	66,13	3,06	
	Итого за '10:00'		0,76	0	0,15	0	15,75	66,13	3,06	
	Обед									
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,56	0	2,58	2,58	24,11	133,8	7,57	
3/3	Картофельное пюре	150	3,35	0,71	4,57	0,53	22,9	144,9	5,62	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,45	10,58	8,81	0,08	5,13	146,1	0,52	
-	Хлеб ржаной	38	2,56	0	0,47	0,47	16,19	75,08	0	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,06	0	0,06	0,06	21,81	82,38	12,55	
	Итого за 'Обед'		22,98	11,29	16,48	3,71	90,14	582,3	26,26	
	Уплотненный полдник									
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	9,44	10,04	10,74	0	2,04	142,3	0,19	
59/8	Сосиски отварные	80	7,77	7,77	12,52	0	0,66	146,4	0	
-	Хлеб пшеничный	36	2,39	0	0,24	0,24	16,98	81,06	0	
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,95	38,31	11,64	
	Итого за 'Уплотненный полдник'		19,7	17,81	23,52	0,26	29,64	408,1	11,83	
	Итого за день		55,1	36,35	56,99	5,19	189,1	1466	43,55	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5	
	Отклонение		3,8	36,35	-0,01	5,19	-58,82	-244	-3,95	

	5 день								
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,1	3,34	6,16	1,59	23,69	171,9	0,6
-	Батон	30	2,36	0	0,92	0,92	16,35	82,68	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,97	0	0,09	45,32	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,6	2,36	0	0,14	32,18	0
36/10	Какао с молоком	200	3,98	3,32	3,72	0,56	16,14	109,4	3,29
	Итого за 'Завтрак'		15,1	9,33	18,13	3,06	56,41	441,5	3,89
	10:00								
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,77	41,14	40,61
	Итого за '10:00'		0,18	0	0,08	0,08	10,77	41,14	40,61
	Обед								
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,93	0,13	4,09	3,88	13,56	96,88	9,17
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	12,23	9,67	10,03	1,18	8,85	174,8	0,08
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	0,03	2,83	0,63	32,35	174,5	0
-	Хлеб ржаной	38	2,53	0	0,46	0,46	16	74,2	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,71	0	0,03	0,03	22,71	86,45	12,79
	Итого за 'Обед'		22,43	9,83	17,44	6,19	93,47	606,9	22,05
	Уплотненный полдник								
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	0	6,03	6,03	10,35	98,57	3,75
-	Хлеб пшеничный	34	2,35	0	0,23	0,23	16,66	79,54	0
11/12	Булочка Российская	80	5,87	1,03	5,43	0,61	45,33	250,6	0,97
27/10	Чай	200	0,11	0	0,03	0,03	9,47	36,58	12,02
	Итого за 'Уплотненный полдник'		9,73	1,03	11,72	6,89	81,81	465,3	16,75
	Итого за день		47,44	20,18	47,38	16,23	242,5	1555	83,29
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		-3,86	20,18	-9,62	16,23	-5,48	-155	35,79

	6 день								
	Завтрак								
1/4	Каша гречневая с конц молоком	200	6,85	0	4,16	1,05	23,52	153,1	0
-	Батон	30	2,38	0	0,93	0,93	16,45	83,17	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,67	0	0,08	42,56	0
4/13	Сыр (порциями)	9	2,21	2,21	2,24	0	0	29,46	0,06
27/10	Чай	200	0,07	0	0,02	0,02	9,53	36,57	11,97
	Итого за 'Завтрак'		11,55	2,26	12	2	49,58	344,8	12,03
	10:00								
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	154	4,49	4,49	4,95	0	6,19	90,27	1,08
	Итого за '10:00'		4,49	4,49	4,95	0	6,19	90,27	1,08
	Обед								
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8	6,89	5,9	3,87	15,63	146,1	3,83
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	150	19,26	17,4	19,41	0,24	16,89	318	4,5
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	40	1,5	1,16	2,51	0,04	4,13	44,53	1,36
-	Хлеб ржаной	41	2,75	0	0,5	0,5	17,35	80,47	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,89	0	0,05	0,05	20,3	76,72	11,56
	Итого за 'Обед'		32,39	25,44	28,37	4,71	74,3	665,8	21,25
	Уплотненный полдник								
17/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20,02	20,2	17,98	3,44	24,8	340,9	2,52
-	Молоко сгущенное	22	1,59	1,59	1,87	0	12,24	69,98	0,22
-	Хлеб пшеничный	35	2,37	0	0,24	0,24	16,84	80,4	0
27/10	Чай	180	0,06	0	0,02	0,02	8,6	33,03	10,75
	Итого за 'Уплотненный полдник'		24,04	21,78	20,1	3,69	62,48	524,3	13,49
	Итого за день		72,47	53,98	65,44	10,4	192,6	1625	47,86
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		21,17	53,98	8,44	10,4	-55,4	-84,8	0,36

	7 день								
	Завтрак								
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,3	2,11	4,38	0	18,69	131,5	0,37
-	Батон	30	2,38	0	0,93	0,93	16,45	83,18	0
-	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,65	0	0,08	42,41	0
36/10	Какао с молоком	200	4,96	4,46	4,77	0,5	26,95	164,2	4,75
	Итого за 'Завтрак'		11,69	6,63	14,74	1,43	62,17	421,3	5,13
	10:00								
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Итого за '10:00'		0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Обед								
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	0	3,53	3,53	5,6	55,35	22,86
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,98	0	4,79	3,79	12,78	99,5	17,32
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,44	6,43	5,42	0	0,1	74,89	0,24
21/7	Суфле из рыбы	120	21,67	22,71	10,41	0,05	4,78	199,2	0,36
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,8	0,59	2,06	0,03	2,77	32,67	1,31
37/10	Напиток из шиповника	200	0,21	0	0,09	0,09	14,59	55,67	49,19
-	Хлеб ржаной	39	2,63	0	0,48	0,48	16,63	77,11	0
	Итого за 'Обед'		34,7	29,73	26,79	7,97	57,25	594,4	91,27
	Уплотненный полдник								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	8,19	7,23	7,46	1,75	12,82	150,4	1,41
-	Хлеб пшеничный	38	2,56	0	0,25	0,25	18,13	86,53	0
-	Печенье	40	3,12	0	7,6	0	26,6	187,6	0
27/10	Чай	200	0,06	0	0,02	0,02	10,2	39,11	12,06
	Итого за 'Уплотненный полдник'		13,93	7,23	15,33	2,02	67,75	463,7	13,47
	Итого за день		60,72	43,58	57,25	11,81	198,8	1528	119,87
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		9,42	43,58	0,25	11,81	-49,18	-182	72,37

	8 день								
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,49	3,1	5,8	0,27	26,94	180,3	0,55
4/13	Сыр (порциями)	9	2,23	2,23	2,26	0	0	29,77	0,06
-	Батон	31	2,44	0	0,95	0,95	16,88	85,34	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,32	3,13	3,5	0,05	9,92	82,81	0,57
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,82	0	0,1	53,01	0
	Итого за 'Завтрак'		13,55	8,52	18,32	1,26	53,84	431,2	1,18
	10:00								
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
	Итого за '10:00'		0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
	Обед								
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,67	0,02	1,62	0,2	10,87	64,1	8,49
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,43	18,4	15,5	0	0,29	214,2	0,68
3/3	Картофельное пюре	150	2,99	0,54	4,07	0,49	21,11	131,9	5,21
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62	20,32
-	Хлеб ржаной	38	2,71	0	0,49	0,49	17,11	79,35	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,95	0	0,06	0,06	22,22	83,98	0,3
	Итого за 'Обед'		27,66	18,95	25,31	4,82	77,18	629,2	35
	Уплотненный полдник								
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	120	1,76	0	6,64	6,64	13,29	117,2	4,71
-	Хлеб пшеничный	39	2,63	0	0,26	0,26	18,64	88,98	0
8/12	Сдоба обыкновенная	80	7,31	0,89	5,06	4,79	46,91	261	0,11
27/10	Чай	200	0,11	0	0,03	0,03	9,71	37,48	12,14
	Итого за 'Уплотненный полдник'		11,81	0,89	12	11,72	88,55	504,7	16,96
	Итого за день		53,77	28,37	55,78	17,8	235	1630	56,14
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		2,47	28,37	-1,22	17,8	-12,92	-80,1	8,64

	9 день								
	Завтрак								
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,32	2,41	5,75	0,48	24,25	164,8	0,43
-	Батон	27	2,13	0	0,83	0,83	14,73	74,48	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,61	2,61	2,36	0	0,14	32,22	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,83	0	0,09	43,97	0
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,5	3,1	3,51	0,1	18,33	116,3	0,57
	Итого за 'Завтрак'		12,61	8,17	17,28	1,41	57,54	431,8	0,99
	10:00								
	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Итого за '10:00'		0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	15
	Обед								
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,67	0	5,67	4,82	10,51	97,27	16,78
4/9	Плов из мяса кур	180	17,16	14,22	13,91	1,93	34,61	331,3	4,9
-	Хлеб ржаной	41	2,75	0	0,5	0,5	17,39	80,65	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,01	0	0,06	0,06	22,81	86,2	12,9
	Итого за 'Обед'		22,58	14,22	20,14	7,31	85,32	595,4	34,58
	Уплотненный полдник								
1/3	Картофель отварной	150	2,94	0,03	3,39	0,58	24,2	137,8	6,11
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	3,58	3,58	4,78	51,74	1,45
-	Хлеб пшеничный	40	2,67	0	0,27	0,27	18,94	90,43	0
-	Пряники	40	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай	200	0,05	0	0,01	0,01	9,63	36,85	11,99
	Итого за 'Уплотненный полдник'		6,43	0,03	7,25	4,44	57,56	316,9	19,55
	Итого за день		42,22	22,42	45,27	13,76	217,8	1417	70,12
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		-9,08	22,42	-11,7	13,76	-30,14	-293	22,62

	10 день								
	Завтрак								
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,71	25,04	14,04	2,76	21,88	314,8	0,28
-	Молоко сгущенное	20	1,47	1,47	1,74	0	11,33	64,81	0,2
-	Батон	30	2,36	0	0,92	0,92	16,35	82,66	0
30/10	Чай с молоком	200	4,78	4,69	5,2	0,02	12,3	113	0,86
	Итого за 'Завтрак'		33,32	31,19	21,89	3,7	61,86	575,3	1,34
	10:00								
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,47	64,95	3
	Итого за '10:00'		0,75	0	0,15	0	15,47	64,95	3
	Обед								
4/2	Борщ с картофелем	200	1,84	0	3,88	3,65	14,57	96,03	15,54
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,13	10,43	9,27	0,07	4,14	144,9	0
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,97	0,47	3,46	0,43	20,27	121,2	4,57
4/10	Компот из кураги и изюма	200	1,45	0	0,07	0,08	33,83	128,2	13,06
-	Хлеб ржаной	40	2,68	0	0,49	0,49	16,92	78,47	0
	Итого за 'Обед'		20,07	10,9	17,17	4,72	89,73	568,7	33,18
	Уплотненный полдник								
26/2	Суп молочный с крупой	180	4,27	3,6	5,34	0,1	14,61	122,5	0,66
-	Хлеб пшеничный	37	2,52	0	0,25	0,25	17,89	85,4	0
19/12	Коржик молочный	80	5,35	0,79	5,35	0,59	42,15	235,5	0,04
27/10	Чай	200	0,11	0	0,03	0,03	9,43	36,41	12,13
	Итого за 'Уплотненный полдник'		12,24	4,39	10,96	0,96	84,09	479,9	12,83
	Итого за день		66,39	46,49	50,17	9,38	251,2	1689	50,35
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		15,09	46,49	-6,83	9,38	3,2	-21,2	2,85
	Итого за период		566,7	358,6	530,5	131,3	2145	15335	716,75