

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



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет
10,5 – часового пребывания
Частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №125 ОАО «РЖД»

МЕНЮ

Но- мер рец.	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	150	5,97	1,61	4,22	0,56	27,24	170,8	0,02
-	Батон	25	1,98	0	0,77	0,77	13,74	69,47	0
	Джем	6	0,03	0	0	0	4,41	16,88	0,15
27/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	8,83	33,96	10,89
	Итого за 'Завтрак'		8,06	1,61	5,01	1,35	54,22	291,1	11,06
	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								
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,62	2,55	5,58	3,96	10,86	106,8	8,36
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,9	14,1	14,4	1,66	12,24	238,2	7,41
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,65	0,49	1,6	0,02	2,13	25,33	0,99
-	Хлеб ржаной	30	1,99	0	0,36	0,36	12,6	58,41	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,72	0	0,09	0,09	17,78	67,41	25,18
	Итого за 'Обед'		22,88	17,13	22,03	6,09	55,62	496,1	41,94
	Уплотненный полдник								
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,32	0	2,67	2,67	10,22	68,95	4,16
51/1	Сельдь	30	2,68	2,68	1,34	0	0	22,79	0
-	Хлеб пшеничный	30	2	0	0,2	0,2	14,15	67,56	0
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	33,87	10,91
	Итого за 'Уплотненный полдник'		6,06	2,68	4,23	2,88	33,18	193,2	15,06
	Итого за день		37,4	21,42	31,67	10,73	154,6	1029	78,06
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		-2,5	21,42	-13	10,73	-38,23	-301	35,31

2 день									
Завтрак									
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,33	1,61	3,73	0,39	25,02	147,4	4,78
-	Батон	25	2,08	0	0,81	0,81	14,42	72,9	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,51	1,51	1,52	0	0	20,07	0,04
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,28	0	0,06	29,93	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,5	1,9	2,26	0,47	12,24	75,64	6,27
	Итого за 'Завтрак'		10,46	5,06	11,61	1,67	51,73	345,9	11,09
10:00									
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Обед									
2/2	Борщ со сметаной	150	1,22	0	3,07	2,89	7,01	58,41	13,52
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,61	0,04	4,15	1,24	24,54	147,1	4,8
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,77	10,39	10,12	0,05	2,72	145	2,16
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,52	58,05	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,49	0	0,02	0,02	16,12	61,34	9,57
	Итого за 'Обед'		19,07	10,43	17,71	4,55	62,91	469,9	30,05
Уплотненный полдник									
20/5	Суфле творожное	120	19,86	20,34	14,3	2,14	16,09	274,1	0,3
-	Молоко сгущенное	15	1,09	1,09	1,29	0	8,41	48,11	0,15
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,18	0
27/10	Чай	180	0,2	0	0,05	0,05	8,73	34,23	10,81
	Итого за 'Уплотненный полдник'		23,14	21,43	15,84	2,39	47,3	423,6	11,26
	Итого за день		53,16	36,91	45,26	8,61	172,2	1283	54,4
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		13,26	36,91	0,61	8,61	-20,61	-47,3	11,65

3 день									
Завтрак									
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,21	2,31	5,26	0,93	23,82	162,2	0,41
-	Батон	25	1,92	0	0,75	0,75	13,32	67,34	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,38	0	0,06	30,77	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,59	2,59	2,35	0	0,14	32,02	0
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	150	2,08	1,79	2,04	0,07	6,33	51,49	0,33
	Итого за 'Завтрак'		11,84	6,73	13,78	1,74	43,67	343,9	0,74
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									
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,51	0	2,34	2,34	3,17	33,99	0,95
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,16	0	2,01	1,48	5,69	43,72	15,21
3/9	Рагу из мяса кур	150	12,74	11,34	12,63	5,44	16,08	227,3	6,79
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	150	0,68	0	0,08	0,08	13,32	50,47	15,62
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,67	58,74	0
	Итого за 'Обед'		17,09	11,34	17,44	9,71	50,93	414,2	38,58
Уплотненный полдник									
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,2	2,25	3,61	0,11	10,7	87,34	2,22
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,25	68,02	0
5/12	Ватрушка с творогом	60	9,17	7,16	7,92	4,77	19,09	184,6	0,12
27/10	Чай	180	0,15	0	0,04	0,04	8,37	32,62	10,7
	Итого за 'Уплотненный полдник'		14,53	9,41	11,76	5,12	52,41	372,6	13,04
	Итого за день		43,86	27,48	43,38	16,97	158,6	1179	62,35
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		3,96	27,48	-1,27	16,97	-34,24	-151	19,6

4 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,9	2,33	5,41	0,23	24,11	159,8	1,62
-	Батон	25	1,92	0	0,75	0,75	13,32	67,38	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,39	0	0,06	30,87	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,43	1,43	1,45	0	0	19,11	0,04
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,25	2,06	2,32	0,05	7,74	59,51	0,38
	Итого за 'Завтрак'		9,55	5,86	13,32	1,02	45,23	336,6	2,03
	10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,23	2
	Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,23	2
	Обед								
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,4	0	1,93	1,93	18,02	99,99	5,69
3/3	Картофельное пюре	120	2,69	0,58	3,67	0,42	18,39	116,4	4,51
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,57	7,92	6,6	0,06	3,85	109,5	0,39
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,7	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	0,05	0,05	19,44	73,42	11,28
	Итого за 'Обед'		17,6	8,49	12,62	2,83	72,36	458	21,87
	Уплотненный полдник								
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	7,93	8,44	9,02	0	1,72	119,5	0,16
59/8	Сосиски отварные	50	4,85	4,85	7,82	0	0,41	91,45	0
-	Хлеб пшеничный	30	2	0	0,2	0,2	14,18	67,67	0
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,9	34,22	10,47
	Итого за 'Уплотненный полдник'		14,86	13,29	17,05	0,22	25,21	312,9	10,62
	Итого за день		42,51	27,64	43,09	4,07	153,1	1151	36,53
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		2,61	27,64	-1,56	4,07	-39,75	-179	-6,22

5 день									
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,08	2,8	5,14	1,31	19,65	143	0,5
-	Батон	25	1,97	0	0,77	0,77	13,63	68,9	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,57	0	0,06	32,55	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,6	2,35	0	0,14	32,13	0
36/10	Какао с молоком	180	3,61	3	3,37	0,52	14,58	99	2,97
	Итого за 'Завтрак'		13,3	8,44	15,21	2,6	48,07	375,5	3,47
10:00									
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,74	41	40,45
	Итого за '10:00'		0,18	0	0,08	0,08	10,74	41	40,45
Обед									
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	0,1	3,52	3,43	12,23	85,76	8,27
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	9,17	7,25	7,51	0,87	6,64	131	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4	0,02	2,27	0,5	25,73	139	0
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,73	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0	0,02	0,02	17,02	64,8	9,63
	Итого за 'Обед'		17,43	7,37	13,69	5,19	74,28	479,3	17,96
Уплотненный полдник									
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,12	0	4,72	4,72	8,29	78,04	3
-	Хлеб пшеничный	30	2,07	0	0,21	0,21	14,67	70,05	0
11/12	Булочка Российская	60	4,42	0,77	4,09	0,46	34,1	188,6	0,73
27/10	Чай	180	0,1	0	0,03	0,03	8,51	32,87	10,86
	Итого за 'Уплотненный полдник'		7,71	0,77	9,04	5,41	65,57	369,6	14,6
	Итого за день		38,62	16,58	38,02	13,27	198,7	1265	76,47
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		51,3	0	57	0	248	1710	47,5
	Отклонение		-12,7	16,58	-19	13,27	-49,3	-445	28,97

6 день									
Завтрак									
1/4	Каша гречневая с конц молоком	150	5,21	0	3,2	0,79	17,72	116,2	0
-	Батон	25	1,98	0	0,77	0,77	13,71	69,31	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,31	0	0,06	30,13	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,46	1,46	1,48	0	0	19,53	0,04
27/10	Чай	180	0,06	0	0,01	0,01	8,61	33,04	10,78
	Итого за 'Завтрак'		8,75	1,5	8,78	1,58	40,09	268,2	10,81
10:00									
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	0,7
	Итого за '10:00'		2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	0,7
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	6,01	5,17	4,49	2,97	11,73	110,2	2,87
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,84	11,6	12,92	0,16	11,25	211,7	2,99
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	1,07	0,82	1,82	0,03	2,98	32,14	1,01
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,65	58,68	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,75	0	0,04	0,04	16,97	64,13	9,64
	Итого за 'Обед'		22,66	17,59	19,64	3,57	55,58	476,9	16,51
Уплотненный полдник									
17/5	Запеканка из творога с яблоками	120	16,07	16,23	14,33	2,82	19,95	273	2,02
-	Молоко сгущенное	5	0,36	0,36	0,43	0	2,78	15,9	0,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0
27/10	Чай	150	0,05	0	0,01	0,01	7,2	27,64	8,96
	Итого за 'Уплотненный полдник'		18,47	16,59	14,97	3,03	44	383,7	11,02
	Итого за день		52,78	38,58	46,59	8,18	143,7	1187	39,05
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		12,88	38,58	1,94	8,18	-49,18	-143	-3,7

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,56	1,73	3,63	0	15,51	109	0,31
-	Батон	25	1,98	0	0,77	0,77	13,71	69,32	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,32	0	0,06	30,29	0
36/10	Какао с молоком	180	4,41	3,96	4,24	0,45	24,2	146,9	4,27
	Итого за 'Завтрак'		9,99	5,73	11,97	1,23	53,48	355,5	4,58
	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	40	0,64	0	2,42	2,42	3,73	37,5	15,25
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,48	0	3,6	2,92	9,59	74,68	13,01
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,29	4,28	3,61	0	0,07	49,89	0,16
21/7	Суфле из рыбы	100	18,07	18,93	8,68	0,04	3,98	166	0,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,43	1,54	0,02	2,08	24,41	0,98
37/10	Напиток из шиповника	150	0,16	0	0,07	0,07	10,89	41,55	36,42
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,69	0
	Итого за 'Обед'		27,23	23,64	20,28	5,83	42,99	452,7	66,12
	Уплотненный полдник								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	120	6,61	5,83	6,03	1,43	10,36	121,6	1,14
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,24	67,99	0
-	Печенье	20	1,56	0	3,8	0	13,3	93,8	0
27/10	Чай	180	0,06	0	0,01	0,01	9,19	35,23	10,86
	Итого за 'Уплотненный полдник'		10,24	5,83	10,05	1,65	47,1	318,6	11,99
	Итого за день		47,86	35,2	42,7	9,11	155,2	1176	92,69
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		7,96	35,2	-1,95	9,11	-37,69	-154	49,94

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,06	2,26	4,3	0,2	20,11	134,1	0,4
4/13	Сыр (порциями)	6	1,52	1,52	1,54	0	0	20,32	0,04
-	Батон	25	1,94	0	0,76	0,76	13,43	67,92	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,9	2,74	3,06	0,04	8,79	72,83	0,5
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,67	0	0,07	33,41	0
	Итого за 'Завтрак'		10,46	6,56	13,33	1	42,39	328,6	0,94
	10:00								
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Обед								
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,41	0,01	1,36	0,17	9,16	54	7,07
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	13,86	13,83	11,66	0	0,22	161,1	0,51
3/3	Картофельное пюре	120	2,38	0,42	3,26	0,39	16,89	105,6	4,17
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	0	2,37	2,37	3,72	36,91	13,39
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,71	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,72	0	0,04	0,04	16,68	63,05	0,23
	Итого за 'Обед'		20,97	14,26	19,05	3,34	59,33	479,3	25,36
	Уплотненный полдник								
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,48	0	5,5	5,5	11,15	97,66	3,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,25	68,03	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,55	0,65	3,77	3,58	35,82	198,3	0,08
27/10	Чай	180	0,1	0	0,03	0,03	8,73	33,69	10,91
	Итого за 'Уплотненный полдник'		9,13	0,65	9,49	9,31	69,95	397,7	14,92
	Итого за день		41,07	21,47	41,97	13,64	182	1249	43,22
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		1,17	21,47	-2,68	13,64	-10,88	-81,2	0,47

9 день									
Завтрак									
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,27	1,87	4,31	0,35	18,11	123,3	0,33
-	Батон	25	1,94	0	0,76	0,76	13,42	67,87	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,64	2,64	2,39	0	0,15	32,57	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,36	0	0,06	30,59	0
34/10	Напиток из цикория с молоком	150	2,7	2,41	2,73	0,07	13,83	88,73	0,44
	Итого за 'Завтрак'		10,59	6,95	13,53	1,18	45,57	343,1	0,77
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									
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,5	0	5,16	4,4	9,46	88,02	15,11
4/9	Плов из мяса кур	150	14,32	11,87	11,62	1,63	28,95	276,8	4,08
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,73	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,91	0	0,05	0,05	20,49	77,43	11,61
	Итого за 'Обед'		18,73	11,87	17,2	6,44	71,56	501	30,8
Уплотненный полдник									
1/3	Картофель отварной	120	2,35	0,02	2,65	0,47	19,42	110	4,91
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,51	0	2,42	2,42	3,19	34,78	0,96
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,24	67,99	0
-	Пряники	40	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай	180	0,05	0	0,01	0,01	8,62	33,01	10,79
	Итого за 'Уплотненный полдник'		4,92	0,02	5,28	3,1	45,48	245,8	16,66
	Итого за день		34,64	18,84	36,41	11,11	174,2	1139	58,23
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
	Отклонение		-5,26	18,84	-8,24	11,11	-18,65	-191	15,48

10 день									
Завтрак									
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	120	19,99	20,27	11,24	2,12	17,56	253,1	0,22
-	Молоко сгущенное	15	1,07	1,07	1,26	0	8,23	47,08	0,15
-	Батон	25	1,97	0	0,77	0,77	13,62	68,89	0
30/10	Чай с молоком	180	4,39	4,3	4,77	0,02	11,22	103,5	0,79
Итого за 'Завтрак'			27,42	25,64	18,04	2,91	50,63	472,5	1,16
10:00									
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Обед									
4/2	Борщ с картофелем	150	1,38	0	2,81	2,64	10,92	71,08	11,66
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,33	7,83	6,93	0,05	3,01	108	0
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,39	0,38	2,75	0,34	16,25	96,96	3,66
4/10	Компот из кураги и изюма	180	1,31	0	0,07	0,08	30,56	115,8	11,76
-	Хлеб ржаной	30	2	0	0,36	0,36	12,66	58,71	0
Итого за 'Обед'			15,41	8,21	12,92	3,47	73,4	450,6	27,08
Уплотненный полдник									
26/2	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,06	4,5	0,08	12,31	103,3	0,56
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,16	0
19/12	Коржик молочный	60	3,99	0,57	3,95	0,44	31,64	176,2	0,03
27/10	Чай	180	0,1	0	0,02	0,02	8,51	32,85	10,92
Итого за 'Уплотненный полдник'			9,69	3,63	8,68	0,74	66,52	379,5	11,51
Итого за день			53,02	37,47	39,74	7,12	200,9	1346	41,75
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			39,9	0	44,65	0	192,9	1330	42,75
Отклонение			13,12	37,47	-4,91	7,12	8,01	15,86	-1
Итого за период			444,9	281,6	408,8	102,8	1693	12003	582,75