

Утверждаю:
Заведующий
частным дошкольным
образовательным учреждением
«РЖД детский сад №31»

Приказ № 10 от 10.01.2024 г.
Светлакова



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет 10,5 - часового пребывания
частного дошкольного образовательного учреждения
«РЖД детский сад № 31»

МЕНЮ САД

Но- мер реп.	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	7,33	2,11	5,18	0,67	32,66	206,6	0,02
-	Батон	28	2,22	0	0,86	0,86	15,35	77,64	0
	Джем	17	0,09	0	0	0	12,5	47,84	0,41
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,85	37,87	12,19
-	Сок	107	0,54	0	0,11	0	11,2	47	2,17
	Итого за 'Завтрак'		10,26	2,11	6,18	1,56	81,56	417	14,8
Обед									
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,72	3,16	7,74	5,16	14,69	145,6	11,23
58/8	Запеканка капустная с мясом свинины	170	14,34	12,14	25,68	1,89	13,85	339,3	8,4
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,77	0,56	2,05	0,03	2,67	32,03	0,1
-	Хлеб ржаной	39	2,58	0	0,47	0,47	16,32	75,68	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1	0	0,06	0,06	23	86,94	13,01
	Итого за 'Обед'		23,42	15,85	36	7,6	70,54	679,6	32,73
Уплотненный полдник									
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,61	3,44	5,2	0,14	14,18	120,9	0,63
-	Хлеб пшеничный	36	2,44	0	0,24	0,24	17,33	82,73	0
11/12	Булочка Российская	70	6,31	0,76	4,97	0,7	48,61	261,6	0,04
27/10	Чай	200	0,07	0	0,02	0,02	9,84	37,78	12,21
	Итого за 'Уплотненный полдник'		13,44	4,2	10,43	1,1	89,96	503	12,87
	Итого за день		47,12	22,16	52,61	10,26	242,1	1600	60,4
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		-1,48	22,16	-1,39	10,26	7,15	-20,5	15,4

2 день									
Завтрак									
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,16	3,08	5,5	0,45	30,83	193	5,98
-	Батон	30	2,51	0	0,98	0,98	17,38	87,89	0
	Масло сливочное	7	0,04	0,04	3,87	0	0,07	35,31	0
27/10	Чай	200	0,13	0	0,03	0,03	9,85	38,12	12,08
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за 'Завтрак'		9,34	3,13	10,48	1,46	68,43	397,6	20,07
Обед									
2/2	Борщ со сметаной	180	1,47	0	3,66	3,45	8,52	70,3	16,52
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,54	0,05	5,41	1,75	34,86	204,5	7,23
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	12,74	12,38	11,68	0,04	2,65	166,6	2,72
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	0	3,57	3,57	5,52	55,4	22,57
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,36	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,15	87,49	13
	Итого за 'Обед'		25,35	12,42	24,85	9,36	91,37	661,6	62,03
Уплотненный полдник									
20/5	Суфле творожное	150	24,29	25,07	17,3	2,64	19,15	331,4	0,44
-	Молоко сгущенное	23	1,66	1,66	1,95	0	12,76	72,99	0,23
-	Хлеб пшеничный	37	2,5	0	0,25	0,25	17,72	84,58	0
27/10	Чай	200	0,13	0	0,03	0,03	9,6	37,16	12,06
	Итого за 'Уплотненный полдник'		28,57	26,73	19,53	2,92	59,23	526,1	12,72
	Итого за день		63,27	42,28	54,87	13,74	219	1585	94,82
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		14,67	42,28	0,87	13,74	-15,86	-34,7	49,82

3 день									
Завтрак									
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,23	2,88	6,38	1,08	28,19	193,6	0,51
-	Батон	29	2,29	0	0,89	0,89	15,87	80,23	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,71	0	0,08	42,91	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,53	2,53	2,29	0	0,14	31,32	0
27/10	Чай	180	0,1	0	0,03	0,03	9,22	35,6	10,91
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	11,3	43,15	40,26
	Итого за 'Завтрак'		11,39	5,47	14,38	2,07	64,8	426,8	51,68
Обед									
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	0	2,82	2,03	7,79	60,55	20,7
3/9	Рагу из мяса кур	180	15,5	13,58	15,32	6,73	20,89	281,3	8,24
-	Хлеб ржаной	40	2,67	0	0,49	0,49	16,87	78,22	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,03	0	0,06	0,06	22,36	84,47	13,05
	Итого за 'Обед'		20,8	13,58	18,69	9,3	67,91	504,5	42
Уплотненный полдник									
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	0	4,78	4,78	9,08	78,85	3,61
-	Хлеб пшеничный	38	2,53	0	0,25	0,25	17,92	85,53	0
5/12	Ватрушка с творогом	80	13,73	8,81	10,62	6,8	39,55	308,9	0,15
27/10	Чай	200	0,12	0	0,03	0,03	8,89	34,4	12,13
	Итого за 'Уплотненный полдник'		17,31	8,81	15,68	11,86	75,44	507,6	15,89
	Итого за день		49,5	27,86	48,75	23,24	208,2	1439	109,56
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		0,9	27,86	-5,25	23,24	-26,75	-181	64,56

4 день									
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	2,98	4,54	0,27	29,69	178	1,99
-	Батон	29	2,31	0	0,9	0,9	15,96	80,71	0
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,02	0	0,09	45,73	0
4/13	Сыр (порциями)	9	2,18	2,18	2,2	0	0	29,04	0,06
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,76	37,55	12,04
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Итого за 'Завтрак'		9,92	5,21	13,08	1,59	67,1	419,7	24,08
Обед									
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	0	2,55	2,55	23,97	132,8	7,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,4	0,75	2,37	0,53	23,1	126,1	5,66
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,54	10,41	7,66	0,11	6,62	142,2	0,53
-	Хлеб ржаной	40	2,68	0	0,49	0,49	16,91	78,41	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,31	0	0,02	0,02	12,15	46,04	12,36
	Итого за 'Обед'		22,43	11,16	13,09	3,69	82,75	525,7	26,15
Уплотненный полдник									
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	10,63	11,31	10,01	0	2,21	141,2	0,2
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,95	0	3,5	3,5	5,31	54,07	23,83
-	Хлеб пшеничный	37	2,48	0	0,25	0,25	17,57	83,89	0
-	Печенье	40	3	3	3,92	0	30,68	168,9	0
27/10	Чай	200	0,11	0	0,03	0,03	10,18	39,25	11,69
	Итого за 'Уплотненный полдник'		17,17	14,31	17,7	3,77	65,95	487,3	35,72
	Итого за день		49,53	30,68	43,88	9,06	215,8	1433	85,95
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		0,93	30,68	-10,1	9,06	-19,1	-187	40,95

5 день									
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,98	4,32	6,82	1,57	25,06	186,6	0,77
-	Батон	30	2,33	0	0,91	0,91	16,11	81,45	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,33	0	0,08	39,45	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,58	2,58	2,34	0	0,14	31,9	0
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,77	37,57	12,09
-	Сок	103	0,52	0	0,1	0	10,64	44,66	2,07
	Итого за 'Завтрак'		12,54	6,95	14,51	2,5	61,8	421,7	14,93
Обед									
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	2	0,2	4,35	3,77	13,85	100,7	9,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины	80	10,21	9,34	13,27	0,08	5,15	181,4	0,54
46/3	Макаронные изделия отварные	150	4,91	0,02	2,4	0,61	31,6	167,2	0
-	Хлеб ржаной	40	2,7	0	0,49	0,49	17,04	79,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,62	0,32
	Итого за 'Обед'		20,84	9,56	20,56	5,01	90,82	615,9	10,06
Уплотненный полдник									
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,38	0	5,84	5,84	10,4	97,01	3,58
-	Хлеб пшеничный	36	2,38	0	0,24	0,24	16,86	80,5	0
18/12	Булочка школьная	80	7,15	0,39	2,93	1,64	45,9	237,6	0
27/10	Чай	200	0,15	0	0,04	0,04	9,88	38,36	12,15
	Итого за 'Уплотненный полдник'		11,06	0,39	9,04	7,75	83,03	453,5	15,73
	Итого за день		44,44	16,9	44,12	15,26	235,7	1491	40,71
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		-4,16	16,9	-9,88	15,26	0,76	-129	-4,29

6 день									
Завтрак									
1/4	Каша гречневая с конц молоком	180	5,62	0	3,17	0,95	20,49	127,9	0
-	Батон	31	2,42	0	0,94	0,94	16,77	84,81	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,21	0	0,08	38,4	0
4/13	Сыр (порциями)	9	2,13	2,13	2,16	0	0	28,44	0,06
27/10	Чай	200	0,12	0	0,03	0,03	9,55	36,9	12
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	107	3,1	3,1	3,43	0	4,28	62,41	0,75
	Итого за 'Завтрак'		13,44	5,28	13,95	1,92	51,16	378,9	12,8
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,13	6,96	6,81	4,77	16,15	156,8	3,89
48/3	Горошница с морковью	150	9,22	0,02	2,59	0,95	28,25	163,6	7,51
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины	80	11,12	10,27	13,97	0,08	5	190,7	0,54
-	Хлеб ржаной	42	2,82	0	0,51	0,51	17,81	82,58	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,95	0	0,05	0,05	21,07	79,61	11,6
	Итого за 'Обед'		32,24	17,26	23,94	6,36	88,28	673,4	23,54
Уплотненный полдник									
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	22,07	20,93	13,7	1,76	19,64	291,9	0,98
-	Молоко сгущенное	23	1,72	1,72	2,03	0	13,25	75,78	0,24
-	Хлеб пшеничный	33	2,15	0	0,21	0,21	15,25	72,8	0
27/10	Чай	180	0,11	0	0,03	0,03	8,62	33,35	10,77
	Итого за 'Уплотненный полдник'		26,05	22,65	15,97	2	56,76	473,9	11,99
	Итого за день		71,74	45,2	53,85	10,28	196,2	1526	48,34
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		23,14	45,2	-0,15	10,28	-38,69	-93,9	3,34

7 день									
Завтрак									
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,75	2,08	3,86	0	15,22	110,7	0,37
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,41	0
-	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,17	0	0,06	28,87	0
27/10	Чай	180	0,1	0	0,03	0,03	8,51	32,89	10,78
37/10	Напиток из шиповника	100	0,13	0	0,05	0,05	7,26	27,74	27,64
Итого за 'Завтрак'			5,94	2,11	7,86	0,83	44,38	267,6	38,8
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,63	0	2,53	2,53	3,68	38,25	15,11
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,45	0	3,94	3,15	9,16	75,86	13,14
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	3,48	3,48	2,93	0	0,07	40,52	0,13
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,02	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	10,29	11,35	6,9	4,51	4,02	117,5	1,93
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,86	0,02	2,54	0,4	30,11	155,2	5,24
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,75	0	0,04	0,04	17,06	64,49	0,23
Итого за 'Обед'			21,43	14,85	19,24	10,99	76,62	549,8	35,79
Уплотненный полдник									
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	120	6,69	5,92	6,22	1,54	10,57	124,4	1,16
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,19	0
-	Печенье	20	1,56	0	3,8	0	13,3	93,8	0
27/10	Чай	180	0,09	0	0,02	0,02	8,83	34	10,84
Итого за 'Уплотненный полдник'			10,32	5,92	10,24	1,76	46,77	319,4	12
Итого за день			37,69	22,88	37,35	13,58	167,8	1137	86,59
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			48,6	0	54	0	234,9	1620	45
Отклонение			-10,9	22,88	-16,7	13,58	-67,13	-483	41,59

8 день									
Завтрак									
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,8	0,53
4/13	Сыр (порциями)	9	2,22	2,22	2,25	0	0	29,64	0,06
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,25	0	0,09	47,85	0
-	Батон	31	2,41	0	0,94	0,94	16,7	84,42	0
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,74	37,47	12,07
-	Сок	106	0,53	0	0,11	0	11,01	46,22	2,14
Итого за 'Завтрак'			10,31	5,28	15,08	1,47	63,96	428,4	14,8
Обед									
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,68	0,01	1,48	0,2	10,95	63,07	8,61
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
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	17,54	17,51	14,76	0	0,3	204	0,66
3/3	Картофельное пюре	150	2,98	0,52	3,76	0,49	21,11	129,1	5,21
-	Хлеб ржаной	42	2,8	0	0,51	0,51	17,69	82,03	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,97	0	0,06	0,06	22,32	84,35	0,31
Итого за 'Обед'			26,89	18,05	24,14	4,83	77,95	618,2	35,09
Уплотненный полдник									
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	120	1,82	0	6,5	6,5	13,56	117,1	5,04
-	Хлеб пшеничный	34	2,27	0	0,23	0,23	16,12	76,95	0
8/12	Сдоба обыкновенная	80	7,43	0,97	5,04	4,69	47,09	262,1	0,11
27/10	Чай	200	0,12	0	0,03	0,03	9,57	37,01	12,22
Итого за 'Уплотненный полдник'			11,64	0,97	11,8	11,44	86,34	493,1	17,37
Итого за день			48,84	24,3	51,02	17,75	228,3	1540	67,27
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			48,6	0	54	0	234,9	1620	45
Отклонение			0,24	24,3	-2,98	17,75	-6,65	-80,3	22,27

9 день									
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,93	3,22	5,91	0,3	29,41	192,9	0,57
-	Батон	31	2,43	0	0,95	0,95	16,85	85,2	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,57	2,57	2,33	0	0,14	31,75	0
	Масло сливочное	7	0,05	0,05	4,76	0	0,09	43,37	0
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,69	37,32	12
-	Сок	108	0,54	0	0,11	0	11,13	46,72	2,16
	Итого за 'Завтрак'		11,62	5,84	14,08	1,27	67,31	437,3	14,73
Обед									
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,74	0	5,67	4,62	10,68	98,1	16,74
4/9	Плов из мяса кур	180	12,5	9,6	9,94	1,85	34,21	275,4	4,73
-	Хлеб ржаной	42	2,82	0	0,51	0,51	17,83	82,7	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	22,83	86,29	12,9
	Итого за 'Обед'		18,09	9,6	16,18	7,05	85,55	542,4	34,37
Уплотненный полдник									
57/3	Запеканка морковная	150	3,36	0,06	3,69	1,8	27,05	146,7	3,15
	Кисель плодово-ягодный	30	0	0	0	0	3,35	12,74	1,56
-	Хлеб пшеничный	34	2,29	0	0,23	0,23	16,28	77,71	0
-	Пряники	60	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай	200	0,06	0	0,02	0,02	9,48	36,35	11,98
	Итого за 'Уплотненный полдник'		5,72	0,07	3,94	2,04	56,16	273,5	16,69
	Итого за день		35,43	15,51	34,2	10,36	209	1253	65,79
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		48,6	0	54	0	234,9	1620	45
	Отклонение		-13,2	15,51	-19,8	10,36	-25,88	-367	20,79

10 день									
Завтрак									
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	170	23,04	23,04	13,48	2,99	24,45	312,7	0,25
-	Молоко сгущенное	23	1,72	1,72	2,03	0	13,23	75,68	0,24
-	Батон	28	2,15	0	0,84	0,84	14,87	75,2	0
27/10	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	9,92	38,17	12,03
-	Сок	109	0,55	0	0,11	0	11,26	47,26	2,19
Итого за 'Завтрак'			27,54	24,75	16,48	3,84	73,73	549	14,7
Обед									
4/2	Борщ с картофелем	180	1,58	0	3,43	3,13	12,5	83,52	13,83
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,11	10,43	9,17	0,06	4,02	143,3	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,98	0	3,55	3,55	5,43	55,12	24,6
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	3,12	0,57	3,45	0,43	20,7	123,2	4,62
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	0,03	0,03	15,44	58,45	12,76
-	Хлеб ржаной	36	2,39	0	0,44	0,44	15,13	70,16	0
Итого за 'Обед'			19,63	11	20,06	7,64	73,21	533,7	55,81
Уплотненный полдник									
26/2	Суп молочный с крупой	180	4,5	3,8	5,5	0,1	15,33	127,8	0,69
-	Хлеб пшеничный	36	2,38	0	0,24	0,24	16,88	80,57	0
19/12	Коржик молочный	80	5,52	0,79	5,17	0,61	43,45	239,8	0,05
27/10	Чай	200	0,12	0	0,03	0,03	9,54	36,88	12,16
Итого за 'Уплотненный полдник'			12,52	4,59	10,94	0,98	85,2	485	12,9
Итого за день			59,69	40,35	47,48	12,47	232,1	1568	83,42
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			48,6	0	54	0	234,9	1620	45
Отклонение			11,09	40,35	-6,52	12,47	-2,76	-52,2	38,42
Итого за период			507,3	288,1	468,1	136	2154	14571	742,85