

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

Приказ № РЖД от 14.10 2024 г.



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет 10,5 - часового пребывания
частного дошкольного образовательного учреждения
«РЖД детский сад № 31»

МЕНЮ ЯСЛИ

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. жив.	всего	в т.ч. раст.			
1 день									
Завтрак									
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,8	1,47	3,34	0,56	26,98	161,2	0,02
-	Батон	25	1,92	0	0,75	0,75	13,32	67,35	0
	Джем	6	0,03	0	0	0	4,3	16,46	0,14
27/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	8,57	32,96	10,86
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Итого за 'Завтрак'			8,33	1,47	4,21	1,32	63,47	321,2	13,02
Обед									
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,53	2,46	5,22	3,57	10,75	102,7	8,29
58/8	Запеканка капустная с мясом свинины	120	10,51	9,02	18,86	1,29	9,5	246,6	5,93
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,38	0,27	1,01	0,01	1,33	15,84	0,05
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,17	64,88	9,66
Итого за 'Обед'			17,16	11,75	25,5	5,29	51,25	488,1	23,93
Уплотненный полдник									
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,74	2,76	4,22	0,12	11,67	98,75	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0
11/12	Булочка Российская	60	6,26	1,06	4,93	0,64	43,45	240,8	0,02
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,56	32,88	10,88
Итого за 'Уплотненный полдник'			12,05	3,82	9,36	0,97	77,75	439,6	11,4
Итого за день			37,54	17,04	39,08	7,58	192,5	1249	48,35
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
Отклонение			-0,26	17,04	-3,22	7,58	9,78	-11,1	7,85

2 день									
Завтрак									
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,39	1,67	3,75	0,39	25,04	147,9	4,8
-	Батон	25	1,64	0	0,64	0,64	11,38	57,52	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,04	0	0,05	27,67	0
27/10	Чай	180	0,07	0	0,02	0,02	8,3	31,9	10,81
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за 'Завтрак'		6,63	1,7	7,54	1,05	55,07	308,2	17,6
Обед									
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	0	2,76	2,67	7,76	58,84	14,16
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,14	0,04	3,8	1,1	22,1	132,9	4,82
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	9,88	9,5	9,28	0,05	2,74	134	2,16
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,7	37,1	15,2
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,52	58,05	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,74	0	0,04	0,04	16,58	62,65	9,69
	Итого за 'Обед'		18,68	9,54	18,63	6,61	65,4	483,5	46,03
Уплотненный полдник									
20/5	Суфле творожное	120	19,62	20,07	13,86	1,97	15,58	267,1	0,3
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,62	0,15
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,18	0
27/10	Чай	180	0,18	0	0,05	0,05	8,18	32,02	10,79
	Итого за 'Уплотненный полдник'		22,86	21,15	15,38	2,21	46,16	413,9	11,23
	Итого за день		48,17	32,39	41,55	9,87	166,6	1206	74,86
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		10,37	32,39	-0,75	9,87	-16,07	-54,4	34,36

3 день									
Завтрак									
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,31	1,31	4,27	0,94	22,53	144,8	0,23
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,41	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,32	0	0,06	30,27	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,66	2,66	2,41	0	0,15	32,89	0
27/10	Чай	150	0,13	0	0,03	0,03	7,26	28,27	0,02
37/10	Напиток из шиповника	100	0,12	0	0,05	0,05	7,19	27,44	19,51
	Итого за 'Завтрак'		9,18	4,01	10,83	1,77	50,52	331	19,77
Обед									
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,18	0	1,9	1,4	5,73	42,89	8,6
3/9	Рагу из мяса кур	150	12,68	11,15	12,27	5,17	16,8	226,7	4,14
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,03	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,74	0	0,04	0,04	16,86	63,73	0,25
	Итого за 'Обед'		16,59	11,15	14,57	6,98	51,91	391,4	12,99
Уплотненный полдник									
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,63	3,63	6,78	59,39	2,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,08	67,2	0
5/12	Ватрушка с творогом	60	10,1	6,03	7,37	4,75	30,54	229	0,08
27/10	Чай	180	0,17	0	0,04	0,04	8,73	34,07	0,03
	Итого за 'Уплотненный полдник'		12,96	6,03	11,24	8,62	60,12	389,6	2,81
	Итого за день		38,73	21,19	36,63	17,37	162,5	1112	35,57
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		0,93	21,19	-5,67	17,37	-20,16	-148	-4,93

4 день									
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,37	1,49	4,28	0,13	15,42	108,8	1,5
-	Батон	25	1,92	0	0,75	0,75	13,32	67,38	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,25	0	0,06	29,64	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,52	1,52	1,53	0	0	20,21	0,04
27/10	Чай	180	0,12	0	0,03	0,03	8,87	34,35	11,18
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Итого за 'Завтрак'		6,37	3,04	10,25	1,31	49,27	309	22,73
Обед									
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	2,49	0	1,76	1,76	10,29	64,27	2,03
3/3	Картофельное пюре	120	1,03	0,38	3,05	0,13	5,92	54,89	1,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,53	7,88	6,53	0,06	3,88	108,8	0,41
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	0,05	0,05	19,27	72,79	11,64
	Итого за 'Обед'		14,96	8,25	11,75	2,36	51,87	358,8	15,48
Уплотненный полдник									
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	7,71	8,21	8,69	0	1,25	113,9	0,1
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,66	0	2,66	2,66	3,64	39,44	16,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,28	68,19	0
-	Печенье	20	1,5	1,5	1,96	0	15,34	84,45	0
27/10	Чай	180	0,12	0	0,03	0,03	8,88	34,4	10,81
	Итого за 'Уплотненный полдник'		12,01	9,71	13,54	2,89	43,39	340,4	27,52
	Итого за день		33,35	21	35,54	6,56	144,5	1008	65,72
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		-4,45	21	-6,76	6,56	-38,16	-252	25,22

5 день									
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,27	3,04	5,39	1,29	19,91	146,9	0,54
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,4	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,65	0	0,07	33,3	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,61	2,61	2,36	0	0,14	32,21	0
27/10	Чай	180	0,09	0	0,02	0,02	8,73	33,64	10,95
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за 'Завтрак'		10,43	5,68	12,28	2,07	52,47	356,7	13,49
Обед									
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,77	0,14	3,71	3,4	12,54	88,91	8,44
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины	60	7,5	6,83	10,1	0,06	3,92	137	0,41
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,03	0,02	2,32	0,5	25,91	140,2	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,52	58,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,89	0	0,05	0,05	20,55	77,66	0,28
	Итого за 'Обед'		16,17	6,99	16,54	4,38	75,44	501,8	9,13
Уплотненный полдник									
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,09	0	4,68	4,68	8,31	77,67	2,76
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,2	0,2	14,25	68,05	0
18/12	Булочка школьная	60	5,2	0,26	2,24	1,22	33,7	175,1	0
27/10	Чай	180	0,16	0	0,04	0,04	8,83	34,42	11
	Итого за 'Уплотненный полдник'		8,46	0,26	7,16	6,15	65,1	355,2	13,76
	Итого за день		35,06	12,94	35,98	12,59	193	1214	36,38
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		-2,74	12,94	-6,32	12,59	10,31	-46,3	-4,12

6 день									
Завтрак									
1/4	Каша гречневая с конц молоком	150	5,18	0	3,17	0,79	17,68	115,7	0
-	Батон	25	1,92	0	0,75	0,75	13,32	67,36	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,31	0	0,06	30,15	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,03	0,04
27/10	Чай	180	0,09	0	0,02	0,02	8,79	33,87	10,77
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	0,7
	Итого за 'Завтрак'		11,71	4,51	12,05	1,56	43,85	326,4	11,51
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,89	4,9	4,83	3,39	13,08	118,1	3,02
48/3	Горошница с морковью	120	7	0,02	2,17	0,72	21,5	126,3	5,99
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины	60	8,15	7,51	10,87	0,06	3,83	146,2	0,41
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,52	58,05	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0	0,05	0,05	17,76	67,11	9,65
	Итого за 'Обед'		23,83	12,43	18,28	4,57	68,68	515,8	19,07
Уплотненный полдник									
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,26	19,44	12,03	1,32	15,96	254,9	0,82
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,54	31,7	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	2	0	0,2	0,2	14,15	67,56	0
27/10	Чай	150	0,08	0	0,02	0,02	7,34	28,34	8,95
	Итого за 'Уплотненный полдник'		23,06	20,16	13,09	1,54	43	382,5	9,87
	Итого за день		58,6	37,1	43,42	7,68	155,5	1225	40,45
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		20,8	37,1	1,12	7,68	-27,17	-35,4	-0,05

7 день									
Завтрак									
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,3	4,09	0	15,58	114,9	0,41
-	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	0,12	0	0,03	0,03	8,58	33,24	10,79
37/10	Напиток из шиповника	100	0,12	0	0,05	0,05	7,22	27,58	27,07
Итого за 'Завтрак'			6,17	2,34	8,09	0,83	44,76	272	38,26
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,63	0	2,46	2,46	3,69	37,73	15,11
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,47	0	3,9	3,08	9,32	76,25	13,14
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	3,5	3,5	2,95	0	0,07	40,78	0,13
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,02	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	10,28	11,34	6,81	4,4	4,02	116,5	1,92
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,84	0,02	2,54	0,4	29,95	154,5	5,24
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,74	0	0,04	0,04	17	64,24	0,23
Итого за 'Обед'			21,44	14,86	19,06	10,75	76,56	548,1	35,79
Уплотненный полдник									
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	120	6,78	6,02	6,28	1,51	10,71	125,9	1,18
-	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	0,1	0	0,03	0,03	8,89	34,32	10,84
Итого за 'Уплотненный полдник'			10,43	6,02	10,31	1,73	46,97	321,2	12,02
Итого за день			38,04	23,22	37,46	13,31	168,3	1141	86,06
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
Отклонение			0,24	23,22	-4,84	13,31	-14,41	-119	45,56

8 день									
Завтрак									
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,73	2,22	4,82	0,39	19,75	136,2	0,39
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,59	0	0	21,02	0,04
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,39	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,5	0	0,06	31,92	0
27/10	Чай	150	0,06	0	0,02	0,02	7,23	27,82	9,06
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Итого за 'Завтрак'			7,83	3,83	10,79	1,16	50,67	327,6	11,49
Обед									
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,39	0,01	1,3	0,16	9,07	53,03	7,12
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	0	2,35	2,35	3,72	36,76	13,54
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	13,78	13,76	11,6	0	0,21	160,2	0,51
3/3	Картофельное пюре	120	2,41	0,34	3,09	0,41	17,66	107,2	4,38
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58	0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,69	0	0,04	0,04	16,15	61,05	0,22
Итого за 'Обед'			20,86	14,11	18,74	3,33	59,33	476,3	25,77
Уплотненный полдник									
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,53	0	5,37	5,37	11,6	98,43	3,99
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,06	67,14	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	6,01	0,88	3,89	3,53	36,87	205,5	0,07
27/10	Чай	180	0,18	0	0,05	0,05	8,61	33,67	10,97
Итого за 'Уплотненный полдник'			9,7	0,88	9,51	9,14	71,14	404,7	15,02
Итого за день			38,4	18,82	39,04	13,63	181,1	1209	52,29
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
Отклонение			0,6	18,82	-3,26	13,63	-1,56	-51,4	11,79

9 день									
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,14	2,1	4,11	0,22	21,56	138,6	0,37
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,39	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,66	2,66	2,41	0	0,15	32,87	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,38	0	0,06	30,76	0
27/10	Чай	150	0,11	0	0,03	0,03	7,47	28,97	9,01
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
	Итого за 'Завтрак'		9,37	4,79	10,77	1	52,87	341,8	11,38
Обед									
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,48	0	5,03	4,29	9,34	86,37	15,24
4/9	Плов из мяса кур	150	10,48	8,09	8,41	1,59	28,14	229,4	3,93
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,52	58,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0	0,05	0,05	20,31	76,77	11,65
	Итого за 'Обед'		14,83	8,09	13,84	6,29	70,31	450,6	30,82
Уплотненный полдник									
57/3	Запеканка морковная	120	2,72	0,05	2,96	1,46	21,88	118,3	2,58
	Кисель плодово-ягодный	20	0	0	0	0	2,39	9,1	1,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,08	67,2	0
-	Пряники	50	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	8,58	33,03	10,83
	Итого за 'Уплотненный полдник'		4,78	0,05	3,17	1,67	46,93	227,6	14,45
	Итого за день		28,99	12,94	27,79	8,97	170,1	1020	56,65
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)		37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
	Отклонение		-8,81	12,94	-14,5	8,97	-12,59	-240	16,15

10 день									
Завтрак									
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	120	18,3	18,42	10,38	2,02	17,68	238,7	0,2
-	Молоко сгущенное	10	0,76	0,76	0,89	0	5,83	33,32	0,1
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,41	0
27/10	Чай	180	0,1	0	0,03	0,03	9,07	35,02	10,77
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Итого за 'Завтрак'			21,58	19,18	12,15	2,8	56,21	417,7	13,07
Обед									
4/2	Борщ с картофелем	150	1,39	0	2,68	2,52	11,07	70,66	11,73
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,35	7,83	6,91	0,05	3,13	108,4	0
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,52	0,38	2,74	0,37	17,37	101,8	3,94
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,66	0	2,25	2,25	3,65	35,82	16,58
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,5	57,99	0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,89	0	0,05	0,05	20,7	78,23	11,56
Итого за 'Обед'			15,8	8,2	14,99	5,6	68,43	452,9	43,8
Уплотненный полдник									
26/2	Суп молочный с крупой	150	3,54	3,02	4,44	0,07	11,81	100,5	0,55
-	Хлеб пшеничный	29	1,99	0	0,2	0,2	14,15	67,55	0
19/12	Коржик молочный	60	4,24	0,69	4,02	0,46	32,7	181,9	0,03
27/10	Чай	180	0,14	0	0,04	0,04	8,73	33,91	10,89
Итого за 'Уплотненный полдник'			9,91	3,71	8,69	0,77	67,39	383,9	11,47
Итого за день			47,29	31,1	35,83	9,16	192	1254	68,34
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			37,8	0	42,3	0	182,7	1260	40,5
Отклонение			9,49	31,1	-6,47	9,16	9,34	-5,57	27,84
Итого за период			404,2	227,7	372,3	106,7	1726	11637	564,67