РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74

Подписано цифровой подписью:
РЖД ДЕТСКИЙ САД № 74
DN:
1.2.643.100.4=120A323732343037
37373633,
1.2.643.100.3=120B313339353732
3639373130,
1.2.643.100.1=120D313034323730
30323532303131,
1.2.643.3.131.1.1=120C323732343
938323630383735,
email=avgrusha@mail.ru, c=RU,
st=27 Хабаровский край, l=г
ХАБАРОВСК, street=ул
ЛОКОМОТИВНАЯ, Д.6А, o=РЖД
ДЕТСКИЙ САД № 74, cn=РЖД
ДЕТСКИЙ САД № 74,
title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО,
givenName=Ралия Файзуловна,
sn=Садкова
Дата: 2026.06.05 10:32:02 +10'00'

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего
РЖД детским садом №74

_____ Р.Ф. Садкова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1 – 3 ЛЕТ
ТЕПЛЫЙ СЕЗОН

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая молочная	150	5,75	5,22	18,84	145		168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за приём пищи:	**340**	**8,24**	**12,78**	**40,45**	**309**	**0,01**	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,36	1,88	2,37	28	0,01	14
	Щи из свежей капусты	180	4,7	9,22	13,66	156	6,54	67
	Котлеты,биточки,шницели рубленые из	60	8,64	5,76	5,71	110	0,13	282
	говядины(соус №349)							
	Макаронные изделия отварные	120	5,72	4,06	25,76	162		204
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,7	69	19,5	375
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	0,15	7,05	35		
	Итого за приём пищи:	**590**	**22,11**	**25,39**	**80,18**	**643**	**26,2**	
полдник:	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	401
	Ватрушка с творогом	35	1,5	0,1	3,43	58,5		458
	Итого за приём пищи:	**215**	**6,08**	**4,18**	**17,09**	**143,5**	**2,05**	
ужин:	Пюре картофельное	100	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Котлета рыбная любительская (соус № 354)	60	0,36	1,88	2,37	28	2,21	256
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	28	0,03	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**370**	**5,68**	**10,06**	**44,7**	**260**	**15,6**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день:	**1710**	**43,68**	**52,8**	**192,22**	**1402,5**	**55,86**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Каша вязкая молочная манная	150	4,52	4,07	30,57	177		168
	Какао с молоком	150	3,15	2,73	12,96	89	1,6	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	Итого за приём пищи:	345	13,02	13,68	58,05	405	1,6	
2-й завктрак:	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Икра кабачковая	40	0,55	2,09	3,43	25	2,5	53
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,77	4,05	9,54	82	0,4	81
	Куры, тушенные в сметанном соусе	60	13,24	10,94	3,52	165	0,01	301
	Рис припущенный(гарнир)	120	2,42	2,86	24,4	133		316
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за приём пищи:	590	20,95	20,44	75,08	559,6	3,21	
полдник:	Кефир	180	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Печенье	30	2	2,9	22,3	125,1	1,05	
	Итого за приём пищи:	210	6,35	6,65	28,3	200,1	1,05	
ужин:	Вареники ленивые	100	6,31	8,7	8,05	100	2,18	230
	Соус молочный	15	0,62	1,57	2,13	25	1,05	350
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	295	9,34	10,58	42,24	224	3,24	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	4,7	10	368
	Всего за день	**1635**	**51,56**	**51,75**	**226,21**	**1446,4**	**23,1**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	1,4	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		3
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,3	4,4	10
	Итого за приём пищи:	**295**	**11,71**	**22,67**	**28,86**	**366,3**	**5,9**	
2-й завтрак	Сок персиковый	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
обед:	Салат из свеклы	40	0,75	2,12	4,33	39	6,3	33
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	180	1,6	4,09	13,54	97	4,03	76
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	12,53	321
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	354
	Компот из ягоды	150	0,51	0,21	15,54	66	36,6	375
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за приём пищи:	**605**	**16,21**	**15,57**	**69,86**	**484,6**	**59,73**	
полдник	Йогурт	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Печенье	30	8,25	6,81	32,63	227	0,45	
	Итого за приём пищи:	**210**	**8,25**	**6,81**	**32,63**	**227**	**0,45**	
ужин:	Макаронные изделия отварные	100	1,52	2,07	36,96	173		205
	Фрикаделька мясная	60	2,56	4,01	6,99	28	0,012	392
	Напиток шиповника	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**310**	**6,49**	**6,38**	**58,44**	**272**	**0,79**	
	Груша	95	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Всего за день:	**1615**	**43,8**	**52,03**	**215,89**	**1461,9**	**78,87**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	100	5,83	5,14	11,89	117	0,35	238
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Бутерброд с сыром		2,37	0,3	14,49	71	0,46	
	Итого за приём пищи:	**325**	**8,86**	**7,02**	**35,5**	**241**		
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Помидор свежий	40	0,58	0,22	5,74	26	9,22	
	Суп картофельный с крупой на к/б	180	1,63	4	11,29	88	7,03	80
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Кисель из ягоды	150	0,09	0,07	20,15	82	1,37	378
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	354
	Итого за приём пищи:	**545**	**15,79**	**13,59**	**66,33**	**451,6**	**32,66**	
полдник:	Кефир	180	4,35	3,75	6,15	76	1,2	401
	Пирожок с джемом	35	1,46	5,35	11,45	111,5	0,03	454
	Итого за приём пищи:	**215**	**5,81**	**9,1**	**17,6**	**187,5**	**1,23**	
ужин:	Печень говяжья по-строгановски	60	5,83	5,14	11,89	117	0,35	162г.Пермь
	Каша гречневая	100	0,62	1,57	2,13	25	0,1	314
	Чай с медом	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,46	
	Итого за приём пищи:	**340**	**8,86**	**7,02**	**35,5**	**241**		
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день:	**1620**	**41,51**	**43,02**	**195,53**	**1355**	**44,37**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,09	4,07	36,98	197	2,53	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	1,4	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		
	Итого за приём пищи:	**340**	**7,88**	**13,62**	**62,24**	**403**	**3,93**	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свежих огурцов	40	0,34	2,04	1,04	24	2,22	13
	Борщ с картофелем на м/б (Свекольник)	180	1,64	4	11,72	88	7,04	58
	Жаркое-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52		
	Итого за приём пищи:	**580**	**25,09**	**11,75**	**62,11**	**454**	**16,82**	
полдник:	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Пряник	35	1,82	2,04	16,62	92	0,18	474
	Итого за приём пищи:	**215**	**6,4**	**6,12**	**30,32**	**177**	**2,23**	
ужин:	Биточки рубленные из птицы	60	3,08	4,3	22,45	167	2,53	168
	Каша гречневая	100	2,04	2	6,99	28	0,012	393
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	393
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	2,6	
	Итого за приём пищи:	**235**	**7,49**	**6,61**	**43,93**	**266**		
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день:	**1565**	**47,76**	**38,5**	**218,5**	**1390**	**37,58**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	7,44	8,07	35,28	203		168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за приём пищи:	**340**	**9,93**	**15,63**	**56,89**	**367**	**0,012**	
	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	13
	Суп картофельный с крупой на к/б	180	1,75	2,27	11,43	73	7,04	80
	Котлеты из говядины,рубленные запеченные	60	7,05	7,91	5,83	123	0,07	282
	Соус томатный с овощами	15	0,22	1,63	1,9	18	0,36	
	Каша гречневая	120	0,33	0,02	20,83	85	0,3	314
	Компот из смородины	150	0,23	0,09	16,7	69	19,5	375
	Хлеб (ржанно-пшеничный)	40	1,98	0,36	10,02	52		
	Итого за приём пищи:	**605**	**25**	**18,6**	**104,5**	**742**	**33,32**	
полдник:	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Сдоба обыкновенная	35	3,88	2,36	26,15	141		466
	Итого за приём пищи:	**215**	**8,46**	**6,44**	**33,73**	**226**	**2,05**	
ужин:	Картофель запеченный в сметанном соусе	155	2,47	14,85	1,21	196	8,28	151
	Чай с лимоном	150	0,33	0,02	20,83	20,83	0,3	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**335**	**5,17**	**15,17**	**36,53**	**287,83**	**8,58**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Всего за день:	**1690**	**36,38**	**51,9**	**217,73**	**1365,83**	**54,12**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша вязкая молочная манная	150	4,52	4,07	35,46	197		171
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	Итого за приём пищи:	**345**	**12,4**	**13,67**	**63,98**	**425**	**1,2**	
2-й завтрак	Сок абрикос-яблоко	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
обед:	Салат из свежих огурцов	40	1,2	2,08	2,5	33	4,4	13
	Борщ с картофелем и капустой на говядине	150	2,48	2,24	11,64	77	0,26	57
	Печень говяжья по- строгановски	60	18,59	7,4	20,51	223	8,71	162Пермь
	Картофельное пюре	120	0,24	2,01	0,73	22	0,02	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Итого за приём пищи:	**560**	**25,48**	**14,23**	**68,84**	**502**	**13,67**	
полдник:	Кефир	180	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Печенье	30	2	0,1	4,48	78		
	Итого за приём пищи:	**210**	**6,35**	**3,85**	**10,48**	**153**	**1,05**	**385**
ужин:	Сырник творожный	100	6,31	8,7	8,05	100	2,18	231
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	1,05	350
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,012
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**310**	**9,34**	**10,58**	**31,66**	**224**	**11,23**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Всего за день:	**1620**	**54,27**	**43,01**	**201,79**	**1419**	**37,17**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4	12
	Кофейный напиток с молоком	150	0,08	0,04	6,83	28	0,16	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за приём пищи:	**295**	**9,45**	**20,71**	**25,05**	**324**	**4,66**	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	2,45	7,55	14,62	31	4	399
обед:	Салат из моркови	40	0,75	2,12	4,39	39	8,3	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,3	4,1	12,35	108	9	83
	Рыба запеченная с морковью	60	9,03	3,04	5,99	74	0,18	253
	Рис припущенный	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	316
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	354
	Компот из ягоды	150	0,51	0,21	14,23	61	45	375
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	1,98	0,36	10,02	52		
	Итого за приём пищи:	**605**	**20,92**	**15,8**	**67,42**	**484**	**77**	
полдник:	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Вафли	30	3,19	1,2	25,3	125	0,03	
	Итого за приём пищи:	**210**	**7,54**	**4,95**	**31,6**	**201**	**0,48**	
ужин:	Макаронные изделия отварные	100	5,21	5,08	16,4	132	0,91	204
	Биточки рубленные из птицы паровые	60	0,04	0,01	6,99	28	0,012	305
	Напиток из плодов шиповника	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	1,03	
	Итого за приём пищи:	**340**	**7,62**	**5,39**	**37,88**	**231**	**4,4**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Всего за день:	**1645**	**48,38**	**54,08**	**186,37**	**1315**	**96,54**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	7,03	6,94	28,39	204	3,35	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	Итого за приём пищи:	**345**	**14,91**	**16,54**	**72,45**	**432**	**4,55**	
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Помидор свежий	40	0,46	2,48	1,62	31	7,48	
	Суп картофельный с крупой на к/б	180	1,68	2,68	9,71	70	4,6	80
	Биточки паровые из говядины	60	8,64	5,76	5,71	110	0,13	289
	Капуста тушеная	100	1,96	6,62	8,71	103	6,84	132
	Соус томатный с овощами	15	0,22	1,2	1,9	18	0,72	349
	Кисель из ягоды	150	0,23	0,09	16,7	69	19,5	378
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Итого за приём пищи:	**585**	**15,83**	**19,31**	**73,54**	**471**	**39,27**	
полдник:	Кефир	180	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Пирожок с повидлом	35	1,5	0,1	3,43	58,5		454
	Итого за приём пищи:	**215**	**5,85**	**3,85**	**9,43**	**133,5**	**1,05**	
ужин:	Пудинг из творога с яблоками	100	5,83	5,14	11,89	117	0,35	238
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**310**	**8,86**	**7,02**	**35,5**	**241**	**0,462**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	44		
	Всего за день:	**1650**	**46,35**	**47,12**	**213,42**	**1374,5**	**45,33**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День10								
завтрак:	Каша гречневая молочная	150	5,35	2,75	20,36	174		168
	Кофейный напиток с молоком	150	0,08	0,04	6,83	28	0,16	393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за приём пищи:	**340**	**7,88**	**10,34**	**41,81**	**338**	**0,16**	
2-й завтрак	Сок персиковый	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свежих огурцов	40	1,68	3,08	2,5	33	4,4	13
	Суп картофельный с клецками	180	1,68	2,67	9,71	70	4,6	85
	Плов из птицы	160	15,2	12,76	26,76	282	0,4	304
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	62	1,83	376
	Хлеб (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Итого за приём пищи:	**570**	**21,53**	**19,01**	**73,15**	**517**	**11,23**	
полдник	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Пряник	40	1,6	1,6	9,01	54		
	Итого за приём пищи:	**220**	**6,18**	**5,68**	**16,59**	**139**	**2,05**	
ужин	Тефтели рыбные тушеные	60	6,6	2,91	2,53	63	0,93	261
	Картофельное пюре	100	1,5	3,37	8,74	95	7,6	324
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого за приём пищи:	**340**	**10,51**	**6,59**	**32,75**	**257**	**8,54**	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день:	**1570**	**47**	**42,02**	**184,2**	**1341**	**31,98**	
Итого за весь период:		**16370**	**488**	**496**	**2051,86**	**140071,13**	**41,98**	
Среднее значение период:		**1637**	**49**	**50**	**205**	**1400**	**41**	