

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего
РЖД детским садом №74

_____ Р.Ф. Садкова

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1 – 3 ЛЕТ
ХОЛОДНЫЙ 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 " Дружба" молочная	150	5,75	5,22	18,84	145		84г. Пермь
	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
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,7	9,22	13,66	156	6,54	57
	Котлеты,биточки,шницели рубленые из говядины(соус №349)	60	8,64	5,76	5,71	110	0,13	282
	Каша гречневая(гарнир)	120	5,72	4,06	25,76	162		314
	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 завтрак:	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, тушеные 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:	Гуляш из отварной говядины	60	5,83	5,14	11,89	117	0,35	277
	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 8								
завтрак:	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4	10
	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 свеклы	40	0,75	2,12	4,39	39	8,3	33
	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:	Каша гречневая с маслом	100	5,21	5,08	16,4	132	0,91	314
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	0,04	0,01	6,99	28	0,012	305
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	393
	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		150	7,03	6,94	28,39	204	3,35	168
завтрак:	Каша пшенная молочная	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Какао с молоком	45	4,73	6,88	14,56	139		3
	Бутерброд с сыром	345	14,91	16,54	72,45	432	4,55	
	Итого за приём пищи:							
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5		12,7	53	4	399
		40	0,46	2,48	1,62	31	7,48	
обед:	Помидор свежий	180	1,68	2,68	9,71	70	4,6	80
	Суп картофельный с крупой на к/б	60	8,64	5,76	5,71	110	0,13	289
	Биточки паровые из говядины	100	1,96	6,62	8,71	103	6,84	132
	Капуста тушеная	15	0,22	1,2	1,9	18	0,72	349
	Соус томатный с овощами	150	0,23	0,09	16,7	69	19,5	378
	Кисель из ягоды	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Хлеб ржано-пшеничный	585	15,83	19,31	73,54	471	39,27	
	Итого за приём пищи:							
		180	4,35	3,75	6	75	1,05	401
полдник:	Кефир	35	1,5	0,1	3,43	58,5		454
	Пирожок с повидлом	215	5,85	3,85	9,43	133,5	1,05	
	Итого за приём пищи:							
		100	5,83	5,14	11,89	117	0,35	238
ужин:	Пудинг из творога с яблоками	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Соус молочный	150	0,04	0,01	6,99	28	0,012	392
	Чай с сахаром	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб пшеничный	310	8,86	7,02	35,5	241	0,462	
	Итого за приём пищи:							
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	44		
		1650	46,35	47,12	213,42	1374,5	45,33	
	Всего за день:							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День10								
завтрак:	Каша вязкая молочная геркулесовая	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	Котлеты рыбные любительские	60	6,6	2,91	2,53	63	0,93	256
	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	