

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего
РЖД детским садом №74

_____ Р.Ф. Садкова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 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	200	6,55	8,33	35,09	241,11		84 г.Пермь
	Чай с сахаром	180	0,07	0,03	11,1	44	0,03	392
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием пищи:	430	9,07	15,91	60,81	421	0,03	
2-й завтрак:	Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	12,25	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,63	4	11,3	88	7,03	57
	Котлеты,биточки,шницели рубленые из говядины (соус № 349)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Каша гречневая	150	4,55	4,98	20,4	145		314
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,1	20,1	83	23,4	375
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	720	24,52	27,4	95,61	775	32,97	
полдник:	Молоко	200	6,09	6,5	12,1	136	3,28	400
	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,9	20,8	144,3	0,03	458
	Итого за прием пищи:	250	12,69	10,4	32,9	280	2,74	
Ужин:	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
	Котлета рыбная любительская (соус № 354)	70	9,76	3,4	7,91	101,5	2,68	256
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71		
	Итого за прием пищи:	430	15,26	8,28	54,17	355	23,38	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Всего за день:	2210	62,44	62,39	263,39	1921	71,12	

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	200	4,52	4,07	30,57	177		168
	Какао с молоком	180	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		3
	Итого за прием пищи:	440	15,4	16,15	67,24	476	1,6	
2-й завтрак:	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Икра кабачковая	60	0,82	3,13	5,15	52	7,2	53
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,21	5,7	11,92	102	8,25	81
	Куры , тушеные в сметанном соусе	80	14,12	12,94	3,52	187	0,01	301
	Рис припущенный(гарнир)	150	3,59	4,3	36,67	200		316
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	720	24,48	26,69	101,73	741	15,86	
полдник:	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
	Печенье	50	2	2,9	22,3	125,1		
	Итого за прием пищи:	250	7,8	7,9	30,3	225,1	1,4	
ужин:	Вареники ленивые	150	14,79	7,42	9,21	225	0,19	230
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	1,05	350
	Чай с сахаром	180	0,07	0,03	11,1	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70		
	Итого за прием пищи:	400	17,86	9,32	36,94	364	1,27	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день:	2010	66,44	60,46	274,86	1853	34	

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	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	215
	Салат из горошка зеленого	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,55	17,58	119		395
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием пищи:	375	14,54	25,78	38,92	446	7,63	
2-й завтрак:	Сок персиковый	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
обед:	Салат из свеклы	60	1,12	3,17	6,5	59	6,2	33
	Рассольник " Ленинградский" на м/б	200	2	5,11	16,93	122	7,54	76
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11,99	4,05	8,17	115	0,82	255
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	0,02	354
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	20,44	137	17,66	321
	Напиток из свежих ягод	180	0,67	0,27	20,7	88	48,8	375
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	750	22,64	22,2	91,2	652	81,04	
полдник	Йогурт	200	5,7	5,8	8,6	101	0,6	401
	Печенье	40	3,9	3,06	26,93	151		
	Итого за прием пищи:	240	9,6	8,86	35,53	252	0,6	
ужин:	Макаронные изделия отварные	130	2,46	1,63	24,19	132		204
	Фрикаделька мясные в соусе	70/30	6,1	4,44	12,56	183	0,12	288
	Напиток шиповника	180	0,07	0,03	11,1	44	0,03	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,5	24,15	118		
	Итого за прием пищи:	440	8,54	6,6	72,21	359	0,03	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Всего за день	2005	56,02	63,84	263,73	1821	99	

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	200	3,09	4,07	36,98	197		93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,64	70	1,4	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием пищи:	420	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	60	0,34	2,04	1,04	24	2,22	13
	Борщ с картофелем на м/б (Свекольник)	200	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	180	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	1,98	0,36	10,02	52		
	Итого за прием пищи:	650	25,09	11,75	62,11	454	16,82	
полдник:	Молоко	200	4,58	4,58	7,58	85	2,05	400
	Пряник	50	1,82	2,04	16,62	92	0,18	
	Итого за прием пищи:	250	6,4	6,12	30,32	177	2,23	
ужин:	Биточки рубленые из птицы (Соус № 354)	70	8,96	15,54	1,05	228		306
	Рис припущенный	130	4,93	3,66	32,85	143		316
	Чай с лимоном	180	0,07	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94		
	Итого за прием пищи:	420	16,4	19,62	52,1	511	3,14	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Всего за день:	1940	56,17	51,51	226,67	1635	39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,44	8,07	35,28	203		168
	Чай с сахаром	180	0,07	0,03	11,1	44	0,03	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием пищи:	430	9,96	15,67	61	383	0,03	
2-й завтрак:	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31	53
	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,18	2,84	14,29	92	8,25	80
	Котлеты из говядины, рубленые запеченные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,15	3,81	36,3	0,72	349
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,83	31,45	171		204
	Компот из смородины	180	0,3	0,12	22,15	90,8	25,8	375
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	750	25	18,6	104,5	742	33,32	
полдник:	Молоко	200	6,09	5,43	10,1	113	2,74	400
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		466
	Итого за прием пищи:	250	9,97	7,79	36,25	254	2,74	
ужин:	Рагу овощное	200	2,47	14,85	1,21	196	8,28	137
	Чай с лимоном	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94		
	Итого за прием пищи:	420	6,11	15,27	48,3	403	8,68	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Всего за день:	1980	51,94	57,73	272,55	1882	58	

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Омлет натуральный	85	7,02	13,46	1,51	157	1,03	215
	Салат из горошка зеленого	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,55	17,58	119		395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136		
	Итого за прием пищи:	375	14,54	25,78	38,92	446	7,63	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Салат из свеклы	60	0,94	3,67	8,14	69	4,63	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,14	5,18	15,14	135	11,2	83
	Рыба запеченная с морковью	80	11,99	4,05	8,17	115	0,82	253
	Рис припущенный	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	316
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	0,02	354
	Компот из свежих ягод	180	0,67	0,27	20,7	88	24	375
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	750	26,58	27,99	90,78	675	58,83	
полдник:	Снежок	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
	Печенье	50	3,19	1,2	25,3	125	0,03	
	Итого за прием пищи:	250	8,99	6,2	33,7	227	0,63	
ужин:	Каша гречневая с маслом	130	2,46	0,63	24,19	132		314
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	3,64	9,24	12,56	183		305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,07	0,03	11,1	44	0,03	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	24	376
	Итого за прием пищи:	420	8,54	7,19	63,8	295	24,3	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Всего за день:	1995	58,84	67,56	249,7	1740	95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшенная молочная	200	7,03	6,94	28,39	204	3,35	168
	Какао с молоком	180	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180		3
	Итого за прием пищи:	440	17,91	19,02	65,09	503	4,95	
	Сок грушевый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,43	47	11,22	
	Суп картофельный с крупой на к/б	200	0,71	5,03	13,47	100	4,63	80
	Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	7,75	149	0,17	289
	Капуста тушеная	150	3,64	4,3	36,67	200	17,16	132
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,15	3,81	36,3	0,72	349
	Кисель из ягоды	180	0,13	0,1	27	109,4	9,15	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	750	20,49	23,86	83,97	729	43,05	
полдник:	Кефир	200	5,7	5,8	8,6	101,0,6	1,26	401
	Пирожок с повидлом	50	1,5	0,1	3,43	58,5		454
	Итого за прием пищи:	250	7,3	5,1	11,43	158,5	1,26	
ужин:	Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	1,33	240
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Чай с сахаром	180	0,07	0,03	11,1	44	0,04	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого за прием пищи:	370	16,73	12,57	42,35	348,5	1,47	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Всего за день	2010	62,83	60,95	225,34	1836	55	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	20,36	174		168
завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,55	17,58	119		395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием пищи:	450	11,88	13,85	53	429		
2-й завтрак	Сок персиковый	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свежих огурцов	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	13
	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	1,82	4,91	12,75	103	10,29	57
	Плов из птицы	190	20,3	17	35,69	377	1,01	304
	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за прием пищи:	680	27,65	25,64	99,66	730	18,24	
полдник	Молоко	200	6,09	5,43	10,1	113	2,74	400
	Пряник	50	2	2	4,48	78		454
	Итого за прием пищи:	250	8,32	7,43	14,58	191	2,74	
ужин	Котлеты рыбные любительские	70	8,6	7,32	3,29	86	0,14	256
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,1	44	0,04	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94		
	Итого за прием пищи:	440	14,93	12,55	54,15	361	18,34	368
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Всего за день	2020	63,68	59,87	241,37	1801	54,46	
Итого за весь период:		20220	612,58	623,65	2475,11	18261	633	
Среднее значение за период:		2022	61	62	248	1826	61	