

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

РЖД детский сад №67

Т.Г.Зубченко

Приказ № 18 «12» февраля 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад №67»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Каша манная молочная	160	2,4	3,82	21,04	128	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за завтрак		360	7,23	9,75	59,23	354	1,08	
2 завтрак	Компот из лимона	150	0,03	-	6,1	24	1,6	282
итого за 2 завтрак		150	0,03	-	6,1	24	1,6	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	58,5	-	-
	Салат из кукурузы	40	1,15	2,17	3,21	39,72	3,72	12
	Борщ вегетарианский	180	1,96	4,28	9,84	85,8	12,8	59
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	3,96	31,05	187	-	165
	Котлеты мясные	60	8,93	6,74	8,97	132	-	282
	Соус томатный	20	0,3	0,95	0,59	15,39	-	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21	85,6	0,3	376
итого за обед		600	21,97	18,41	85,46	604	16,82	
	Рыба, запечённая в омлете	120	19,05	5,44	3,85	141	0,45	249
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
итого за полдник		405	21,94	13,4	35,26	349	10,47	
Итого за первый день		1515	51,17	41,56	186,05	1331	29,97	

	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша молочная «Дружба»	160	3,42	8,1	20,8	177	0,53	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
итого за завтрак		345	9,02	18,37	48,38	402	1,73	
2 завтрак	Йогурт	140	4,35	3,75	6	75	0,45	401
	Печенье	20	0,72	1,2	7,44	41,7	-	-
итого за 2 завтрак		160	5,07	4,95	13,44	116,7	0,45	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	58,5	-	-
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,75	5,15	11,75	116,42	4,18	81
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Кисель витаминизированный	150	-	-	14,7	60	-	-
итого за обед		640	26,47	24,17	59,44	565,56	27,47	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	17,73	15,67	19,16	288,6	1,79	240
	Молоко сгущённое	20	1,4	1,7	2,5	27	-	-
	Икра морковная	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	41
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		340	19,66	17,41	33,29	364,52	3,73	
Итого за второй день		1485	60,22	64,9	154,55	1448,78	20,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Бутерброд с сыром	46	4,73	6,68	14,56	139	0,07	3
	Каша кукурузная молочная	160	5,58	8,32	20	177,9	0,72	168
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
итого за завтрак		356	10,38	15,01	41,66	345,9	2,21	
2 завтрак	Кефир	140	4,35	3,75	6	75	0,45	401
итого за 2 завтрак		140	4,35	3,75	6	75	0,45	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Борщ с квашеной капустой	180	4,04	3,9	8,83	86,8	5,78	57
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,56	3,47	25,35	146,88	-	313
	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Соус томатный	20	0,3	0,95	0,59	15,39		348
	Компот из с/м плодов и ягод	150	0,15	0,06	13,05	52,05	30	-
итого за обед		560	18,17	11,5	64,01	436,42	36,04	
Полдник	Пирожок с повидлом	67	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		317	3,94	4,16	51,56	259	10,05	
Итого за третий день		1373	36,84	34,42	163,23	1116,32	48,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Каша пшеничная молочная	160	4,08	4,08	29,94	173	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за завтрак		345	8,87	13,63	55,19	379	0,98	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
итого за 2 завтрак		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Суп картофельный с вермишелью	180	3,73	3,4	12,34	94,82	5,94	82
	Голубцы ленивые	170	15,0	9,64	21,3	232,3	21,29	198
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,99	1,4	16,02	-	357
	Салат «Зимний»	40	0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	25
	Компот из лимона	150	0,03	-	6,1	24	1,6	282
итого за обед		590	22,04	16,42	55,25	459,12	35,09	
Полдник	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	-	168
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,29	179	-	469
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		360	6,0	10,23	62,25	368,0	0,02	
Итого за четвертый день		1455	41,49	44,36	180,27	1291,12	38,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Бутерброд с сыром	46	4,73	6,68	14,56	139	0,07	3
	Каша пшеничная молочная	160	4,27	4,86	29,32	178	-	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
итого за завтрак		356	12,15	14,26	56,84	406	1,27	
2 завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	-	15,15	64	3	399
итого за 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Суп овощной со сметаной	180	5,05	5,05	15,08	121,0	11,43	80
	Макароны отварные	120	4,3	3,37	21,0	132,38	-	205
	Птица отварная	60	13,56	10,20	-	146	-	300
	Соус томатный	20	0,3	0,95	0,59	15,39	-	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21	85,6	0,3	376
итого за обед		560	23,64	19,88	67,87	554,67	11,73	
Полдник	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,4	113,88	16,8	318
	Салат из свеклы	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	33
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	58,5	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Печенье	20	0,72	1,2	7,44	41,7	-	-
итого за полдник		360	6,38	6,8	48,56	282,04	19,51	
Итого за пятый день		1426	44,92	40,94	188,42	1306,71	35,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,45	14,62	136	-	1
	Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	-	168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак		345	7,16	12,32	47,44	330	0,02	
2 завтрак	Компот из лимона	150	0,03	-	6,1	24	1,6	282
итого за 2 завтрак		150	0,03	-	6,1	24	1,6	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	58,5	-	-
	Суп-лапша домашняя	180	3,39	5,0	8,58	93,0	0,36	86
	Капуста тушеная с мясом	170	14,14	9,08	20,05	218,6	20,04	132
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21	85,6	0,3	376
итого за обед		530	20,26	14,39	60,43	455,7	20,7	
Полдник	Омлет натуральный	120	12	18	2,4	228	-	215
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Зефир	50	3,1	1,6	23,0	137	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		420	15,54	20,01	42,19	437	10,02	
Итого за шестой день		1445	42,99	46,72	156,16	1246,7	32,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,45	14,62	136	-	1
	Суп молочный вермишелевый	160	4,63	4,2	15,19	117	0,93	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за завтрак		335	9,42	13,65	40,44	323	1,91	
2 завтрак	Снежок	140	4,35	3,75	6	75	0,45	401
	Пряник	30	2,2	3,0	22,9	121,8	-	-
итого за 2 завтрак		170	6,55	6,75	28,9	196,8	0,45	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	10,8	58,5	-	-
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,96	3,8	13
	Свекольник	180	3,27	4,96	10,17	99,27	6,32	58
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Кисель витаминизированный	150	-	-	14,7	60	-	-
итого за обед		570	26,77	13,02	55,12	449,73	17,38	
Полдник	Сырники из творога	130	24,18	16,45	13,98	301,6	0,2	231
	Молоко сгущённое	20	1,4	1,7	2,5	27	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
итого за полдник		400	26,02	18,56	33,27	400,6	10,22	
Итого за седьмой день		1475	68,76	51,98	157,73	1370,13	29,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Бутерброд с сыром	46	4,73	6,68	14,56	139	0,07	3
	Каша пшённая молочная	160	4,67	4,86	25,83	178	-	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
итого за завтрак		356	12,55	14,26	53,35	406	1,27	
2 завтрак	Йогурт	140	4,35	3,75	6	75	0,45	401
итого за 2 завтрак		140	4,35	3,75	6	75	0,45	401
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Борщ	180	3,76	5,64	5,84	105,2	12,8	59
	Запеканка из печени	60	7,3	8,23	12,28	152	5,51	284
	Рис отварной с овощами	120	2,25	3,66	16,97	125,7	1,33	98
	Компот из с/м плодов и ягод	150	0,15	0,06	13,05	52,05	30	-
итого за обед		540	15,56	17,87	58,34	489,25	49,64	
Полдник	Блины с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	447
	Яблоки печёные	65	0,28	0,28	21,73	91	2,97	385
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		270	2,91	1,67	46,75	214	3,0	
Итого за восьмой день		1306	35,37	37,57	164,44	1184,25	54,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,45	14,62	136	-	1
	Каша кукурузная молочная	160	5,58	8,32	20	177,9	0,72	168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак		345	8,07	15,78	41,61	341,9	0,74	
2 завтрак	Компот из лимона	150	0,03	-	6,1	24	1,6	282
итого за 2 завтрак		150	0,03	-	6,1	24	1,6	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Суп «Метелица»	180	9,27	7,55	15,04	161,25	-	06
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	6,87	3,52	1,49	65	0,12	252
	Кисель витаминизированный	150	-	-	14,7	60	-	-
итого за обед		540	20,69	15,21	57,78	450,55	14,65	
	Оладьи с изюмом	60	4,33	7,24	25,93	186	0,21	450
	Икра морковная	40	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92	41
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за полдник		250	4,86	7,28	37,56	234,92	2,15	
Итого за девятый день		1285	33,65	38,27	143,05	1051,37	19,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Каша пшеничная молочная	160	4,08	4,08	29,94	173	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за завтрак		360	8,91	10,01	68,13	399	1,08	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
итого за 2 завтрак		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
Обед	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,2	54,3	-	-
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Суп сырный	180	3,48	3,36	11,9	92,3	8,64	77
	Макароны отварные	120	4,3	3,37	21	132,38	-	205
	Зразы из мяса говядины с яйцом	75	9,65	7,81	7,42	138	2,45	312
	Соус томатный	20	0,3	0,95	0,59	15,39	-	348
	Компот из с/м плодов и ягод	150	0,15	0,06	13,05	52,05	30	-
итого за обед		615	20,54	17,88	67,76	519,38	54,07	
	Пудинг рыбный запечённый	93	9,51	4,32	6,21	102	0,22	269
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Пряник	20	1,2	2,0	12,3	110,2	-	-
итого за полдник		263	10,75	6,33	25,5	240,2	0.24	
Итого за десятый день		1388	44,78	38,3	168,97	1243,58	57,44	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402910

Владелец Зубченко Татьяна Григорьевна

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026