

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Детский садом № 262 ОАО «РЖД»

И.А. Сафронова

«*сш*» *марта* 20*11* г.



Перспективное 2-х недельное меню на весеннее - летний период для детей 3 - 7 лет

частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 262 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ



А. С. Сурб
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	6,46	6,79	32,35	216,42	185.4a
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	0,17	3,07	14,40	83,49	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,20	120,06	377.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81
	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	316
	Печень говяжья по-строгановски	60	15,74	11,23	4,66	183,45	278.1
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет паровой натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	223
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	467
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

Заведующий
Савинова С.А.
01. марта 2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	205	9,43	6,76	38,01	244,46	185.5
	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	62,17	3
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		430	17,58	18,43	46,94	420,03	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,64	13,14	13,46	223	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		805	29,60	32,11	99,25	805,81	
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5	237
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	702 a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		350	28,01	20,49	61,11	536,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1685	75,60	71,11	220,40	1817,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1685	75,60	71,11	220,40	1817,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1685	75,60	71,11	220,40	1817,74	

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	250	6,03	6,35	21,05	165,5	94
	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		470	9,18	15,81	35,89	323,48	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		100	1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	295
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	14
	Каша рассыпчатая (гречневая)	250	14,33	10,15	64,40	406,25	313
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,52	118,25	63
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		905	33,59	27,62	133,06	932,19	
УПЛОТНЕННЫЙ	Вареники из полуфабриката промышленного производства	185	19,81	5,09	36,45	271,01	443
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
		335	22,75	5,49	80,00	461,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1810	67,02	49,42	269,95	1812,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1810	67,02	49,42	269,95	1812,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1810	67,02	49,42	269,95	1812,38	



УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	205	6,44	6,76	45,89	244,46	266
	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	397
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	15,32	21,34	61,69	475,77	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,38	91,01	401.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	7,38	91,01	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	76
	Говядина, тушеная с капустой	180	3,71	5,83	16,97	226	371
	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	26,14	105,2	378
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	11,66	15,30	87,37	627,63	
УПЛОТНЕННЫЙ П	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	140	17,02	8,82	11,12	196,18	264
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	318
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	545,91	702.6
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	23,53	14,88	79,43	545,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	55,73	56,02	235,91	1740,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1950	55,73	56,02	235,91	1740,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1950	55,73	56,02	235,91	1740,22	

УТВЕРЖДАЮ



(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	205	9,43	6,76	38,01	244,46	185.5
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	0,17	3,07	14,40	83,49	2
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,09	15,88	61,28	441,35	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,15	104,75	82
	Плов из говядины	180	16,43	19,10	31,75	365,09	278.2
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,20	120,06	377
	Хлеб ржаной.	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Салат из кальмаров с яблоками	60	3,93	4,14	3,23	65,94	51
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	27,51	26,85	104,17	769,84	
УПЛОТНЕННЬ	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184	216
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	702 а
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		415	13,57	18,91	61,08	464,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	56,58	61,72	239,63	1731,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1680	56,58	61,72	239,63	1731,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1680	56,58	61,72	239,63	1731,09	

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениный)	250	6,03	6,35	21,05	165,5	94
	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20		90 401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	702 а
		200	6,72	6,86	22,18	173,42	
		60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	250	1,75	4,88	8,48	84,75	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Компот из сушеных фруктов	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	80	10,64	3,76	7,67	104	255
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	30	0,57	1,76	2,39	27,69	357
ИТОГО ЗА ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	180	3,44	5,18	27,61	170,82	318
	Картофель отварной	835	21,28	19,85	95,40	643,34	
		150	22,71	16,14	36,49	382,5	235
УПЛОТНЕННЫ	Пудинг из творога (запеченный)	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Чай с лимоном	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Хлеб пшеничный	60	7,90	4,70	25,01	173,14	458
	Ватрушки	420	33,09	21,16	85,31	663,6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1925	70,27	63,68	238,78	1803,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1925	70,27	63,68	238,78	1803,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1925	70,27	63,68	238,78	1803,84	

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	6,46	6,79	32,35	216,42	185.4a	
	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	62,17	3	
	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	401	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловый)	250	3,30	5,40	20,80	146,02	80	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	317	
	Печень говяжья по-строгановски	60	15,74	11,23	4,66	183,45	278.1	
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	УПЛОТНЕННЫЙ П	Рагу из овощей	155	2,45	12,79	13,45	178,62	137
Напиток из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	398	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1	
Печенье		20	1,50	2,36	14,98	83,42	702 a	
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	44	368	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1910	57,63	64,12	236,87	1755,54		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								
		1910	57,63	64,12	236,87	1755,54		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
		1910	57,63	64,12	236,87	1755,54		

УТВЕРЖДАЮ



(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая молочная	205	10,41	9,59	39,79	287,25	185.5a
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	0,17	3,07	14,40	83,49	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	14
	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04	20,26	219,01	298
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,20	120,06	377
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135	83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	Вареники ленивые (полуфабрикат)	735	26,29	18,38	92,34	657,76	
	Хлеб пшеничный	150	25,11	12,33	24,56	309	229
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Печенье	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
		20	1,50	2,36	14,98	83,42	702 a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1655	74,77	55,47	237,20	1761,2	
		1655	74,77	55,47	237,20	1761,2	
		1655	74,77	55,47	237,20	1761,2	

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7,03	8,47	28,54	218	185.2	
	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	56,6	1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
ОБЕД								
	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,60	9,15	93,5	78	
	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	26,14	105,2	378	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1	
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Пюре из гороха с маслом	150	15,55	2,62	37,53	235,92	314.1	
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	349	
	Котлеты мясные рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	УПЛОТНЕННЫЙ ПЕРИОД							
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,10	6,11	3,30	120	247	
	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1	
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПЕРИОД								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								

Заведующий
С.А.
01. марта 2022 г