

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Детским садом № 262 ОАО «РЖД»

И.А. Сафронова

август, 20 19 г.



**Перспективное
2-х недельное меню
на осеннее - зимний период
для детей 3 -7 лет**

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

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,46	6,79	32,35	216,42	1,414	185.4а
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40	0,17	3,07	14,40	83,49	0,479	2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	66	2	399.7
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	62,44	5,1	36
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	153,25	5,825	81
ОБЕД	Рулет мясной с яйцом	80	10,31	8,15	2,62	181,25	0,552	277
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,87	5,98	39,80	268	0	165
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей	150	3,71	3,40	10,89	198	14,67	332
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты	20	0,16	0,02	15,96	105,2	0	702
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	50,91	45,40	228,96	1742,9	34,706	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1780	50,91	45,40	228,96	1742,9	34,706	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1780	50,91	45,40	228,96	1742,9	34,706	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,13	26,35	60,35	1742,9	8,95	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	205	6,44	6,76	38,89	242,08	1,332	185а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	1,422	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	66,6		0 1
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	7,525	76
ОБЕД	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,74	6,10	13,85	129	12,816	259
ОБЕД	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95		0 316
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Икра Кабачкровая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,312	53
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5		0 701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5		0 700
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,402	355
УПЛОТНЕНИЕ	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	251,7	1,729	240
УПЛОТНЕНИЕ	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		0 460
УПЛОТНЕНИЕ	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,10	99		2 399.7
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75		0 701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	61,52	62,93	257,15	1813,03	41,7340	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1715	61,52	62,93	257,15	1813,03	41,7340	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1715	61,52	62,93	257,15	1813,03	41,7340	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,51	29,98	56,21	1813,03	8,52	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	205	6,13	6,68	29,95	205,14	1,332	185.1a
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	62,17	0,081	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401.3
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	19
ОБЕД	Свекольник	250	4,55	4,35	16,75	142,75	17,95	56.1
ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	12,64	13,14	13,46	223	0,672	305
ОБЕД	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,384	356
ОБЕД	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	28,58	118,4	0,48	380
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,72	3,50	27,45	164,07	0	205
УПЛОТНЕН	Говядина тушеная с капустой	185	8,40	8,15	3,00	291,01	0	443
УПЛОТНЕН	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702.6
УПЛОТНЕН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УПЛОТНЕН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	57,03	54,65	207,67	1740,04	28,687	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1855	57,03	54,65	207,67	1740,04	28,687	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1855	57,03	54,65	207,67	1740,04	28,687	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,10	27,31	56,73	1740,04	6,75	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая молочная	205	10,41	9,59	39,79	287,25	2,05	185.5a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	56,6	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Варенец	180	5,40	0,90	7,20	59	1,26	401.4
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	10,3	57
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	12,51	9,80	26,50	244,4	3,927	291
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	салат из квашенной капусты с луком	60	1,60	10,10	3,00	41,76	3,312	53
УПЛОТНЕНИЕ	Плов Бухарский	180	16,43	19,10	31,75	411	2,7	278.2
УПЛОТНЕНИЕ	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702 б
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	61.12	67.69	229,83	1751	27,885	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1745	61.12	67.69	229,83	1751	27,885	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1745	61.12	67.69	229,83	1751	27,885	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,09	31,89	54,05	1751	6,54	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	205	9,43	6,76	38,01	244,46	1,332	185.5
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	82,17	0,081	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,41	0,08	13,10	66	0	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	172,5	10,3	57
ОБЕД	Оладьи из печени	80	13,63	6,04	6,06	173,99	22,952	№602
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	89	90	398
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701
ОБЕД	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	0	316
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012	354
УПЛОТНЕНИЕ	Вареники из полуфабриката промышленного производства	185	19,81	5,09	36,45	291,01	0	443
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Апельсины	115	0,90	0,20	23,07	64	59,995	371
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	62,07	37,95	245,82	1707,04	185,882	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1790	62,07	37,95	245,82	1707,04	185,882	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1790	62,07	37,95	245,82	1707,04	185,882	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,51	22,71	65,38	1707,04	49,44	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7,03	8,47	28,54	218	1,414	185.2
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	55	0,17	3,07	14,40	83,49	0,479	2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	66	2	399.7
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,70	4,82	6,70	157	20,025	66
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	80	14,17	3,86	2,57	192	0,816	249
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	66,34	5,7	33
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из моркови с творогом	180	7,54	7,33	11,75	254	9,738	409
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	191	0	467
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	48,34	42,90	197,03	1706,68	44,64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1620	48,34	42,90	197,03	1706,68	44,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1620	48,34	42,90	197,03	1706,68	44,64	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,16	28,28	57,72	1706,68	13,08	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	6,46	6,79	32,35	216,42	1,414	185.4a
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	82,17	0,081	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	14,67	101,38	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,312	53
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	205	11,2	83
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04	20,26	299,01	20,032	298
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
УПЛОТНЕНИЕ	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	190,82	25,2	318
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УПЛОТНЕНИЕ	пряники	20	0,96	0,56	15,54	87,16	0	702г
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Рыба соленая (порциями)	25	6,08	2,40	0,00	86	0	8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	56,21	43,63	208,32	1700,38	66,801	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1750	56,21	43,63	208,32	1700,38	66,801	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1750	56,21	43,63	208,32	1700,38	66,801	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,50	27,07	57,45	1700,38	18,42	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	205	5,45	6,89	33,60	218,96	1,414	185.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	66,6	0	1.1
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,448	400
ЗАВТРАК 2	Варенец	180	5,40	0,90	7,20	59	1,26	401.4
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,15	104,75	8,25	82
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	121,6	13,25	45
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	14,76	15,28	10,17	237,36	2,048	287
УПЛОТНЕНИЕ	Вареники ленивые (отварные)	150	21,18	15,51	21,87	311,43	0,27	230
УПЛОТНЕНИЕ	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	66	2	399.7
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Ватрушки	60	7,90	4,70	25,01	173,14	0,036	458
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	71,06	65,49	197,15	1727,97	34,468	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1605	71,06	65,49	197,15	1727,97	34,468	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1605	71,06	65,49	197,15	1727,97	34,468	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			17,04	35,34	47,28	1727,97	8,27	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,90	8,54	175,3	1,82	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	2,66	5,62	0,06	62,17	0,081	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,83	15,35	111,71	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401.3
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	89,68	4,92	31
ОБЕД	Суп из овощей	250	4,23	6,50	11,70	141,27	22,45	77a
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	155	0,552	277
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,87	5,98	39,80	248	0	165
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012	354
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	152	0,697	219
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УПЛОТНЕНИЕ	пряники	20	0,96	0,56	15,54	87,16	0	702г
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Апельсины	115	0,90	0,20	23,07	64	59,995	371
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	59,22	57,45	210,32	1724,18	95,441	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1845	59,22	57,45	210,32	1724,18	95,441	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1845	59,22	57,45	210,32	1724,18	95,441	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,07	32,89	53,51	1724,18	24,28	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	205	9,43	6,76	38,01	244,46	1,332	185.5
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	0,13	6,15	0,17	66,6	0	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	66	2	399.7
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	9,125	87
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	14,76	15,28	10,17	237,36	2,048	287
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	45
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701
УПЛОТНЕНИЕ	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	317
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки печеные	85	0,32	0,32	27,90	116	3,477	385
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УПЛОТНЕНИЕ	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0	275
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,03	63,79	225,65	1728,34	34,282	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1740	56,03	63,79	225,65	1728,34	34,282	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1740	56,03	63,79	225,65	1728,34	34,282	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,20	33,80	53,15	1728,34	8,07	