

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий детским садом №48 ОАО "РЖД"

должность

Н.А.Зиневич

подпись расшифровка подписи

Приказ от "01" марта 2021 г. № 33

**Основное меню приготавливаемых блюд
частного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад №48 открытого акционерного общества
"Российские железные дороги"**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	154	N 199
	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	7.13	8.02	19.39	178	N 3
итого за завтрак 1		460	10.8	13.31	55.44	384.9	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.9	
итого за завтрак 2		225	8.6	5.81	30.69	209.9	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	N 10
	Борщ с мясом и сметаной	200	6.45	7.53	17.82	162.11	N 68
	Биточки рыбные запеченные	70	7.1	1.4	3.7	55.3	N 271
	Пюре картофельное	150	3	5.7	23.7	158.3	N 339
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.22	0.13	25.05	102	N 390
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		700	21.2	18.35	87.38	597.2	
Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.8	4.1	0.3	56.6	N 227
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	
	Сырники из творога	140	20	11.25	26.25	286.5	N 245
	Соус сметанный сладкий	50	0.66	3.88	6.48	63.12	N 372
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
итого за полдник "уплотненный"		430	28.56	20.1	65.62	557.34	
Итого за день:		1815	69.16	57.57	239.13	1749.34	
День 2							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	3.79	5.48	23.97	160	N 199
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.67	14.18	93.32	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		440	9.36	15.7	52.77	389.32	

Завтрак 2	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	N 420
	Вафля с фруктово-ягодными начинками	30	0.84	0.99	23.19	106.2	
итого за завтрак 2		210	6.06	5.49	30.39	196.2	
Обед	Салат из моркови отварной	60	0.75	0.06	6.98	31.5	N 42
	Суп овощной с мясом кур и сметаной	200	6.94	9.24	12.05	157.81	N 60
	Азу из мяса кур	80	19.3	1.4	0.7	92.9	N 300
	Макаронные изделия отварные	115	3.83	4.06	26.83	159.46	N 335
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0.24	0.11	27.52	100.8	N 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		675	33.7	15.35	87.44	611.8	
Полдник "уплотненный"	Огурец соленый	60	0.24	0.03	1.02	4.18	№20
	Котлета рыбная запеченная	70	7.1	1.4	3.7	55.3	N 271
	Пюре картофельное (полдник)	170	3.3	6.27	26.07	174.13	N 339
	Чай с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	N 411
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
итого за полдник "уплотненный"		520	12.16	7.94	43.87	294.68	
Итого за день:		1845	61.28	44.48	214.47	1492	
День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	3.18	3.89	26.38	153	N 199
	Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	N 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		440	10.23	15.74	53.4	395.7	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.9	
итого за завтрак 2		225	8.6	5.81	30.69	209.9	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.1	6.86	58.02	N 36
	Суп картофельный	200	5.96	7.57	17.34	159.03	N 83
	Рулет с яйцом	80	9.62	7.81	7.42	138	N 312
	Капуста тушеная	150	3.6	5	15.8	122	N 354
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4	0.02	24.99	102	N 394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		710	22.89	23.98	85.77	648.38	
Полдник "уплотненный"	Пудинг из творога с рисом	160	20.64	13.8	27.6	312	N 250
	Соус сметанный сладкий	50	0.66	3.88	6.48	63.12	N 372
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
	Яблоко	140	0.56	0.56	13.72	61.6	N 386
итого за полдник "уплотненный"		520	22.71	18.24	64.97	509.24	
Итого за день:		1895	64.43	63.77	234.83	1763.22	
День 4							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.9	31.26	187	N 199
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.67	14.18	93.32	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		440	10.16	15.12	60.06	416.32	
Завтрак 2	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	N 420
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	
итого за завтрак 2		210	7.47	8.04	29.67	215.13	

Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	17.3	0	4.82	59.58	N 12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.12	7.48	13.86	146.18	N 73
	Шницель рубленый из говядины	70	12.12	12.99	5.74	188.56	N 299
	Морковь тушеная	150	2.81	5.63	16.08	126.2	N 352
	Кисель из джема	180	0.08	0	20.03	80	N 401
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		700	41.07	26.58	73.89	669.85	
Полдник "уплотненный"	Рыба, запеченная в омлете	130	23	6.53	4.63	169.2	N 263
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Булочка домашняя	70	6.38	4.8	41.66	245.18	N 452
	Чай с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	N 411
	Груша	140	0.56	0.42	14.42	64.4	N 386
итого за полдник "уплотненный"		560	31.46	11.99	73.79	539.85	
Итого за день:		1910	90.16	61.73	237.41	1841.15	
День 5							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.21	5.28	32.79	203	N 199
	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	7.13	8.02	19.39	178	N 3
итого за завтрак 1		460	14.84	14.7	60.78	433.9	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.9	
итого за завтрак 2		225	8.6	5.81	30.69	209.9	
Обед	Огурец соленый	60	0.48	0.06	2.03	8.36	№20
	Суп картофельный с крупой	200	5.98	5.95	19.45	154.86	N 86
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	80	13.56	15.55	5.1	195.8	N 293
	Пюре картофельное	150	3	5.7	23.7	158.3	N 339
	Компот из свежих плодов (груша)	180	0.14	0.11	21.67	88	N 390
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		710	25.8	27.85	85.31	674.65	
Полдник "уплотненный"	Винегрет овощной	200	2.73	12.36	16.88	189.6	N 46
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Плюшка	70	6.38	6.8	41.66	263.16	N 449
	Сок фруктовый	160	0.8		16.16	68.26	N 418
	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	N 389
итого за полдник "уплотненный"		600	12.58	19.7	93.53	620.19	
Итого за день:		1995	61.82	68.06	270.31	1938.64	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	154.00	N 199
	Чай с молоком и сахаром	200	1.50	1.40	8.60	52.90	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	7.13	8.02	19.39	178.00	N 3
итого за завтрак 1		460	10.80	13.31	55.44	384.90	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.90	
итого за завтрак 2		225	8.60	5.81	30.69	209.90	
Обед	Салат из моркови отварной	60	0.75	0.06	6.98	31.50	N 42
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6.38	7.50	18.45	162.69	N 58
	Мясо в кисло-сладком соусе	80	13.80	11.20	3.30	169.40	N 293
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.20	6.50	42.80	262.40	N 330
	Кисель из кураги	180	0.32	0.04	21.38	87.00	N 398
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		710	32.09	25.78	106.27	782.32	

Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.80	4.10	0.30	56.60	N 227
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	
	Сырники из творога	140	20.00	11.25	26.25	286.50	N 245
	Соус сметанный сладкий	50	0.66	3.88	6.48	63.12	N 372
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
итого за полдник "уплотненный"		430	28.59	19.47	64.96	549.24	
Итого за день:		1825	80.08	64.37	257.36	1926.36	
День 7							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	31.26	187.00	N 199
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.67	14.18	93.32	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	N 1
итого за завтрак 1		440	10.16	15.12	60.06	416.32	
Завтрак 2	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	N 420
	Вафля с фруктово- ягодными начинками	30	0.84	0.99	23.19	106.20	
итого за завтрак 2		210	6.06	5.49	30.39	196.20	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	N 10
	Рассольник ленинградский	200	6.46	7.66	16.74	158.84	N 82
	Шницель рубленый из говядины	70	12.12	12.99	5.74	188.56	N 299
	Капуста тушеная	150	3.60	5.00	15.80	122.00	N 354
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.40	0.02	24.99	102.00	N 394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		700	27.01	29.26	80.38	690.89	
Полдник "уплотненный"	Огурец соленый	60	0.48	0.06	2.03	8.36	
	Тефтели рыбные тушеные	85	10.93	6.28	9.80	136.80	N 277
	Макаронные изделия отварные	115	3.83	4.06	26.83	159.46	N 335
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.40	N 411
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Яблоко	140	0.56	0.56	13.72	61.60	N 386
итого за полдник "уплотненный"		620	17.32	11.20	65.46	427.29	
Итого за день:		1970	60.55	61.07	236.29	1730.70	
День 8							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с изюмом	200	3.79	5.48	23.97	160.00	N 199
	Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70	N 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	N 1
итого за завтрак 1		440	10.84	17.33	50.99	402.70	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.90	
итого за завтрак 2		225	8.60	5.81	30.69	209.90	
Обед	Рыба соленая (порциями)	25	4.25	2.13		36.00	N 8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.40	4.32	17.11	116.79	N 88
	Запеканка картофельная с печенью	190	21.91	10.45	31.02	308.23	N 164
	Соус томатный с овощами	50	0.73	3.54	6.29	59.95	N 367
	Компот из свежих плодов (груша)	180	0.14	0.11	21.67	88.00	N 390
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		685	32.07	21.03	89.45	678.30	

Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.80	4.10	0.30	56.60	N 227
	Рагу из овощей	200	4.35	11.10	23.10	209.85	N 148
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	
	Булочка домашняя	70	6.38	4.80	41.66	245.18	N 452
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
итого за полдник "уплотненный"		510	18.66	20.24	96.99	654.65	
Итого за день:		1860	70.17	64.41	268.12	1945.55	
День 9							
Завтрак 1	Каша из пшена и гречки молочная жидкая ("Дружба")	200	6.21	5.28	32.79	203.00	N 199
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.67	14.18	93.32	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	N 1
итого за завтрак 1		440	11.78	15.50	61.59		
Завтрак 2	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	N 420
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	
итого за завтрак 2		210	7.47	8.04	29.67	215.13	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.10	6.86	58.02	N 36
	Суп с рыбными консервами	200	7.68	3.01	18.26	129.09	N 95
	Тефтели мясные	180	21.48	18.64	21.04	338.00	N 304
	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	N 373
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.22	0.13	25.05	102.00	N 390
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		710	33.57	27.85	88.08	736.49	
Полдник "уплотненный"	Котлеты морковные	175	10.61	6.23	27.72	243.00	N 151
	Соус абрикосовый	50	0.23	0.03	32.26	130.20	N 377
	Плюшка	70	6.38	6.80	41.66	263.16	N 449
	Чай с сахаром	200	0.20		6.40	26.40	N 411
	Груша	140	0.56	0.42	14.42	64.40	N 386
итого за полдник "уплотненный"		635	17.98	13.48	122.46	727.16	
Итого за день:		1995	70.8	64.87	301.8	1678.78	
День 10							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.21	5.28	32.79	203.00	N 199
	Чай с молоком и сахаром	200	1.50	1.40	8.60	52.90	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	7.13	8.02	19.39	178.00	N 3
итого за завтрак 1		460	14.84	14.70	60.78	433.90	
Завтрак 2	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	45	3.38	1.31	23.13	117.90	
итого за завтрак 2		225	8.60	5.81	30.69	209.90	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	N 12
	Суп картофельный с клецками с мясом кур	200	8.23	8.80	25.24	213.43	N 91
	Котлета рубленая из курицы	70	14.50	3.60	9.40	128.30	N 322
	Свекла, тушенная в сметане	150	3.10	9.54	14.14	155.00	N 145
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0.24	0.11	27.52	100.80	N 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.33	
итого за обед		700	30.44	26.24	94.48	726.44	
Полдник "уплотненный"	Омлет натуральный	120	12.60	12.38	3.20	207.10	N 229
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Сок фруктовый	160	0.80		16.16	68.26	N 418
	Банан	130	1.95	0.65	27.30	123.50	N 386
итого за полдник "уплотненный"		430	16.67	13.27	53.34	433.53	
Итого за день:		1815	70.55	60.02	239.29	1803.77	
Итого за весь период			597.2	610.35	2635.01	18425.51	
Среднее значение за период			59.72	61.04	263.50	1842.55	