

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 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	2.12	3.89	26.86	166.7	N 199
	Чай с молоком и сахаром	180	3.18	2.8	13.57	92.4	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	5.03	6.59	14.56	138	N 3
<b>итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>10.33</b>	<b>13.28</b>	<b>54.99</b>	<b>397.1</b>	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	75.99	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	25	1.88	0.73	12.85	65.5	
<b>итого за завтрак 2</b>		<b>175</b>	<b>6.23</b>	<b>4.48</b>	<b>19.15</b>	<b>141.49</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.19	2.07	2.5	33.44	N 10
	Борщ с мясом и сметаной	150	5.02	5.47	13.52	121.3	N 68
	Биточки рыбные запеченные	60	8.8	3.4	3.7	80.6	N 271
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.8	N 339
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0.18	0.11	20.87	85	N 390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19.62</b>	<b>15.25</b>	<b>66.96</b>	<b>482.14</b>	
Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.8	4.1	0.3	56.6	N 227
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	20	1.5	0.58	10.28	52.4	
	Сырники из творога	120	16	9	21	229.2	N 245
	Соус сметанный сладкий	30	0.51	3.47	5.73	55.66	N372
	Сок фруктовый	170	0.85	0	17.17	72.52	N 418
<b>итого за полдник "уплотненный"</b>		<b>380</b>	<b>23.66</b>	<b>17.15</b>	<b>54.48</b>	<b>466.38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>59.84</b>	<b>50.16</b>	<b>195.58</b>	<b>1487.11</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	150	2.85	5.01	19.23	133	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
<b>итого за завтрак 1</b>		<b>370</b>	<b>8.11</b>	<b>14.96</b>	<b>46.61</b>	<b>353</b>	

Завтрак 2	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	N 420
	Вафля с фруктово-ягодными начинками	24	0.67	0.79	18.55	84.96	
итого за завтрак 2		174	5.02	4.54	24.55	159.96	
Обед	Салат из моркови отварной	40	0.5	0.04	4.65	21	N 42
	Суп овощной с мясом кур и сметаной	150	6.34	7.51	11.36	137.34	N 60
	Азу из мяса кур	60	19.3	1.4	0.7	92.9	N300
	Макаронные изделия отварные	80	2.66	2.83	18.67	110.93	N 335
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0.18	0.08	20.64	80.01	N 399
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		510	30.96	12.22	66.04	494.18	
Полдник "уплотненный"	Огурец соленый	40	0.32	0.04	1.36	5.58	
	Котлета рыбная запеченная	60	8.8	3.4	3.7	80.6	N 271
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.8	N 339
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6	N 411
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
итого за полдник "уплотненный"		420	12.94	7.53	36.48	264.25	
Итого за день:		1474	57.03	39.25	173.68	1271.39	
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	2.4	3.82	21.04	128	N 199
	Какао с молоком	180	3.16	2.71	12.96	102	N 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		370	8.01	14.08	48.62	366	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	
итого за завтрак 2		180	6.6	4.62	21.72	154.6	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	2.07	4.58	38.68	N 36
	Суп картофельный	150	4.78	5.52	14.4	125.34	N 83
	Рулет с яйцом	70	7.46	6.15	5.87	109	N 312
	Капуста тушеная	120	2.88	3.99	8.78	97.6	N 354
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.33	0.02	20.83	85	N 394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		560	17.87	18.11	64.48	507.62	
Полдник "уплотненный"	Пудинг из творога с рисом	130	14.55	10.35	20.7	234	N 250
	Соус сметанный сладкий	30	0.51	3.47	5.73	55.66	N 372
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	57.2	N 386
итого за полдник "уплотненный"		460	16.43	14.34	56.34	419.38	
Итого за день:		1570	48.91	51.15	191.16	1447.6	
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.31	3.95	25.2	150	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		370	8.57	13.9	52.58	370	
Завтрак 2	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	N 420
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	
итого за завтрак 2		170	5.85	6.11	20.98	158.42	

Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	11.53	0	3.22	39.72	N 12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4.74	5.49	10.39	108.52	N 73
	Шницель рубленный из говядины	60	11.28	9.52	9.12	167.19	N 299
	Морковь тушеная	120	2.1	4.22	12.06	94.65	N 352
	Кисель из джема	150	0.07		16.7	67	N 401
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		550	31.7	19.59	61.51	529.08	
Полдник "уплотненный"	Рыба, запеченная в омлете	125	20.6	7.12	5.14	168	N 263
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Булочка домашняя	60	5.37	4.91	40.39	229.07	N 452
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6	N 411
	Груша	140	0.56	0.42	14.42	64.4	N 386
итого за полдник "уплотненный"		525	27.9	12.7	75.02	529.74	
Итого за день:		1615	74.02	52.3	210.09	1587.24	
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	4.67	4.86	25.83	166	N 199
	Чай с молоком и сахаром	180	3.18	2.8	13.57	92.4	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	5.03	6.59	14.56	138	N 3
итого за завтрак 1		375	12.88	14.25	53.96	396.4	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	
итого за завтрак 2		180	6.6	4.62	21.72	154.6	
Обед	Огурец соленый	40	0.32	0.04	1.36	5.58	№20
	Суп картофельный с крупой	150	4.47	4.26	12.87	106.96	N 86
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	60	10.35	8.4	2.48	127.05	N 293
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.8	N 339
	Компот из свежих плодов (груша)	150	0.12	0.09	18.06	74	N 390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		550	19.69	16.99	61.14	475.39	
Полдник "уплотненный"	Винегрет овощной	150	2.04	9.27	12.66	142.2	N 46
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Плошка	60	5.37	6.91	40.39	241.05	N 449
	Сок фруктовый	160	0.8		16.16	68.26	N 418
	Апельсин	140	1.26	0.28	11.34	60.2	N 389
итого за полдник "уплотненный"		530	10.79	16.7	87.23	546.38	
Итого за день:		1635	49.96	52.56	224.05	1572.77	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	2.12	3.89	26.86	166.7	N 199
	Чай с молоком и сахаром	180	3.18	2.8	13.57	92.4	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	5.03	6.59	14.56	138	N 3
итого за завтрак 1		375	10.33	13.28	54.99	397.1	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	25	1.88	0.73	12.85	65.5	
итого за завтрак 2		175	6.23	4.48	19.15	141.5	
Обед	Салат из моркови отварной	40	0.5	0.04	4.65	21	N 42
	Свекольник с мясом и сметаной	150	4.91	5.44	13.77	120.58	N 58
	Мясо в кисло-сладком соусе	60	10.35	8.4	2.48	127.05	N293
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.56	5.19	34.24	209.92	N 330
	Кисель из кураги	150	0.27	0.03	17.82	73	N 398
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		550	24.57	19.46	82.98	603.55	

Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.8	4.1	0.3	56.6	N 227
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	20	1.5	0.58	10.28	52.4	
	Сырники из творога	120	16	9	21	229.2	N 245
	Соус сметанный сладкий	30	0.51	3.47	5.73	55.66	N 372
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
итого за полдник "уплотненный"		380	23.66	17.15	54.48	466.38	
Итого за день:		1480	64.79	54.37	211.6	1608.53	
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	3.31	3.95	25.2	150	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		370	8.57	13.9	52.58	370	
Завтрак 2	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	N 420
	Вафля с фруктово-ягодными начинками	23	0.64	0.76	17.78	81.42	
итого за завтрак 2		173	4.99	4.51	23.78	156.42	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.19	2.07	2.5	33.44	N 10
	Рассольник ленинградский	150	4.87	5.51	12.05	115.08	N 82
	Шницель рубленый из говядины	60	11.28	9.52	9.12	167.19	N 299
	Капуста тушеная	120	2.88	3.99	8.78	97.6	N 354
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.33	0.02	20.83	85	N 394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		550	22.53	21.47	63.3	550.31	
Полдник "уплотненный"	Огурец соленый	30	0.24	0.03	1.02	4.18	
	Тефтели рыбные тушеные	70	7.76	4.71	7.35	102.6	N 277
	Макаронные изделия отварные	80	2.66	2.83	18.67	110.93	N 335
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6	N 411
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Яблоко	140	0.56	0.56	13.72	61.6	N 386
итого за полдник "уплотненный"		520	12.59	8.38	55.83	347.58	
Итого за день:		1613	48.68	48.26	195.49	1424.31	
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с изюмом	150	4.87	7.32	20.02	164.71	N 199
	Какао с молоком	180	3.16	2.71	12.96	102	N 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		370	10.48	17.58	47.6	402.71	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	
итого за завтрак 2		180	6.6	4.62	21.72	154.6	
Обед	Рыба соленая (порциями)	25	4.25	2.13		36	N 8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.7	2.93	12.01	80.95	N 88
	Запеканка картофельная с печенью	150	16.85	8.25	23.86	237.1	N 164
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	35.97	N 367
	Компот из свежих плодов (груша)	150	0.12	0.09	18.06	74	N 390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		535	25.34	15.88	67.73	516.02	

Полдник "уплотненный"	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	4.8	4.1	0.3	56.6	N 227
	Рагу из овощей	180	4.35	11.1	23.1	209.85	N 148
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	20	1.5	0.58	10.28	52.4	
	Булочка домашняя	60	5.37	4.91	40.39	229.07	N 452
	Сок фруктовый	170	0.85		17.17	72.52	N 418
итого за полдник "уплотненный"		470	16.87	20.69	91.24	620.44	
Итого за день:		1555	59.29	58.77	228.29	1693.77	
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Каша из пшена и гречки молочная жидкая ("Дружба")	150	4.95	9.38	28.9	220	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	N 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	N 1
итого за завтрак 1		370	10.21	19.33	56.28	440	
Завтрак 2	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	N 420
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	
итого за завтрак 2		170	5.85	6.11	20.98	158.42	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	2.07	4.58	38.68	N 36
	Суп с рыбными консервами	150	6.94	2.77	15.12	112.16	N 95
	Тефтели мясные	130	16.11	13.98	15.78	253.5	N 304
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.49	2.11	24.03	N 373
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0.18	0.11	20.87	85	N 390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		530	26.18	20.78	68.48	565.37	
Полдник "уплотненный"	Котлеты морковные	150	7.12	4.2	18.48	169	N 151
	Соус абрикосовый	30	0.14	0.02	19.35	78.12	N 377
	Плошка	60	5.37	6.91	40.39	241.05	N 449
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6	N 411
	Груша	140	0.56	0.42	14.42	64.4	N 386
итого за полдник "уплотненный"		560	13.24	11.56	101.03	586.17	
Итого за день:		1630	55.48	57.78	246.77	1749.96	
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	4.67	4.86	25.83	166	N 199
	Чай с молоком и сахаром	180	3.18	2.8	13.57	92.4	N 413
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	5.03	6.59	14.56	138	N 3
итого за завтрак 1		375	12.88	14.25	53.96	396.4	
Завтрак 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	N 420
	Хлеб пшеничный (батон в/с)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	
итого за завтрак 2		180	6.6	4.62	21.72	154.6	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	11.53	0	3.22	39.72	N 12
	Суп картофельный с клецками с мясом кур	150	5.89	5.87	18.07	148.82	N 91
	Котлета рубленая из курицы	60	10.42	10.65	4.38	155.25	N 322
	Свекла, тушенная в сметане	120	2.09	6.12	9.58	102	N 145
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0.18	0.08	20.64	80.01	N 399
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
итого за обед		550	32.09	23.08	65.91	577.8	
Полдник "уплотненный"	Омлет натуральный	120	12.6	12.38	3.2	207.1	N 229
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	
	Сок фруктовый	160	0.8		16.16	68.26	N 418
	Банан	130	1.95	0.65	27.3	123.5	N 386
итого за полдник "уплотненный"		430	16.67	13.27	53.34	433.53	
Итого за день:		1535	68.24	55.22	194.93	1562.33	
Итого за весь период			536.24	519.82	2071.64	15405.01	
Среднее значение за период			53.62	51.98	207.16	1540.50	