

Утверждаю
заведующий частным дошкольным учреждением
"Детский сад" № 131 ОАО "РЖД"

2021

Н.В.Клепинина



**Примерное двухнедельное меню для
организации питания детей в
возрасте от 1 до 3 лет, посещающих
дошкольное образовательное
учреждение**

МЕНЮ

Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, к
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Б							
как							
ронные изделия отварные с	140	6,23	1,87	4,37	0,56	25,93	173,48
м							
з	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
т	5	0,03	0	0	0	3,58	13
лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,47
о за 'Завтрак '		8,28	1,87	5,14	1,33	46,47	27
	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77
о за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	7
христианский с крупой со	160	1,48	0,08	3,77	3,3	8,47	77,17
ной							
и из мяса говядины паровые	60	10,03	9,64	11,61	1,42	3,89	160,3
эфельное пюре	120	2,49	0,44	2,93	0,41	16,3	106,06
из отварной свеклы с	40	0,55	0	2,39	2,39	2,73	35,94
ительным маслом							
юг из сухофруктов и	150	0,7	0	0,08	0,08	11,05	52,26
овника (вариант 2)							
ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
о за 'Обед '		17,56	10,15	21,21	8,02	54,13	49
тненный полдник							
т запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8
пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
пр	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	10
ные	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	84

ль							
зак							
молочный с лапшой	150	3,97	3	4,47	0,11	11,7	103,2
ч	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
ю сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33
(порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21
с молоком (вариант 2)	180	4,5	3,92	4,28	0,54	14,28	113,9
о за 'Завтрак '		12,01	8,53	14,72	1,4	38,57	33
ток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	9,79	41,80
о за '10:00 '		0,18	0	0,08	0,08	9,79	
со сметаной (вариант 2)	180	1,35	0,09	3,76	3,73	6,46	68,16
банка картофельная,	170	11,72	9,3	9,06	1,3	23,16	228,02
ированная отварным мясом							
ины с овощами							
молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,191
ант 2)							
из белокочанной капусты с	40	0,54	0,11	2,4	2,37	1,89	32,10
ой капустой и							
гельным маслом							
от из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,669
ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,
пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,97
о за 'Обед '		18,06	9,93	17,49	8,09	62,41	499
енный полдник							
е творожное	110	16,19	16,39	13,33	2,3	15,07	247,02
ко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	62
и	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	46,
молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,780
о за 'Уплотненный		21,91	21,66	19,66	2,7	46,12	451
нк '							
о за день		52,16	40,12	51,04	12,27	156,0	1221

ть							
рак							
а пшеничная молочная с	130	5,49	2,85	5,57	0,86	22,26	163,2
ом сливочным							
н	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
то сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	3
иток из цикория с молоком	180	4,1	3,84	4,3	0,06	10,62	96,
ант 2)							
о за 'Завтрак '		11,56	6,73	14,25	1,67	45,47	36
)							
жи	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
о за '10:00 '		0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
(							
из свежей капусты со	180	1,38	0,09	2,18	1,94	5,78	51,4
аной (вариант 2)							
о кур отварное (порц., без	15	3,55	3,77	3,35	0	0,03	44,51
4)							
чки (котлеты) из рыбы	60	10,2	10,23	3,52	0,07	4,79	91,9
и рисовая с овощами	100	2,52	0	2,32	2,32	25,16	136,36
г из отварной свеклы с	40	0,55	0	2,39	2,39	2,73	35,94
гательным маслом							
ют из сухофруктов и	150	0,7	0	0,08	0,08	11,05	52,26
вника (вариант 2)							
ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
о за 'Обед '		22,86	14,09	14,42	7,38	72,91	53
тненный полдник							
эфель в молоке	100	2,22	0,8	2,57	0,28	12,55	85,20
а обыкновенная	50	4,64	0,62	3,29	3,04	27,26	160,92
отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62
молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
о за 'Уплотненный		15,85	10,33	14,7	3,34	50,72	4
ник '							

НБ							
грак							
эканка (сырники) из творога	120	20,28	19,51	11,52	1,21	15,85	251,7
токо сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	
он	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	
ло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	3
ейный напиток с молоком	180	2,78	2,56	2,88	0,05	8,55	69,7
иант 2)							
ого за 'Завтрак '		26,46	23,55	20,47	2,02	48,08	4
ю)							
д	180	0,9	0	0,18	0	18,18	5
ого за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
д							
картофельный с бобовыми	150	2,9	0	3,3	3,3	11,48	91,
убцы с мясом говядины и	160	15,16	13,39	10,39	2,21	10,48	201,
ом (ленивые) безмолочные							
с молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,1
иант 2)							
иат из отварной свеклы с	40	0,51	0	1,21	1,21	2,41	23,9
еными огурцами и							
тительным маслом							
лпот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,8
еб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	1
ого за 'Обед '		21,42	13,82	16,99	7,23	49,18	4
лотненный полдник							
ба, запеченная в омлете	130	19,99	20,89	12,18	3,94	3,1	202,
соль стручковая	50	1,1	0	1	1,14	1,28	21,
еб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,
с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	7,13	57,4
ого за 'Уплотненный		24,94	23,02	15,71	5,25	23,19	5
идник '							
ого за день		73,72	60,39	53,35	14,5	138,6	

ь							
ак							
геркулесовая молочная с	140	4,55	2,26	5,55	1,3	17,59	140,9
эм сливочным							
т	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
о сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33
(порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,780
ки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
то за 'Завтрак '		12,4	7,72	16,17	2,47	50,62	40
сок	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	10
то за '10:00 '		5,22	5,22	5,76	0	7,2	10
альник домашний со	170	1,6	0,18	4,13	3,64	9,46	85,14
аной							
чки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	8,09	7,46	0,98	5,48	125,2
офельное пюре с морковью	110	2,06	0,4	2,59	0,28	11,97	83,59
т из белокочанной капусты с	40	0,66	0	2,41	2,41	3,35	38,76
рузой, луком и							
ательным маслом							
ют из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,66
ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
то за 'Обед '		15,67	8,66	17,15	7,87	48,99	43
отенный полдник							
канка капустная с мясом	130	13,64	12,12	12,38	1,45	8,69	205,0
дины							
молочный с овощами	40	0,81	0,52	2,41	0,03	2,88	36,78
пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62
с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	34,79
то за 'Уплотненный		21,29	17,72	19,58	1,67	32,25	39

знь							
трак							
па гречневая с конц молоком	150	8,66	0	6,61	0,87	20,32	180,
он	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	
сло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	3
р (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	3
питок из цикория с молоком	180	2,81	2,41	2,94	0,1	18,6	100
ценным							
ого за 'Завтрак '		15,01	4,03	15,53	1,71	51,51	4
00							
3	180	0,9	0	0,18	0	18,18	3
ого за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
д							
к картофельный с рыбой	170	7,03	6,09	5,11	3,32	12,11	126,
тели из мяса говядины	60	8,35	7,24	8,22	0,12	7,98	141,
с молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,1
иант 2)							
саронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	21,59	122,
ат из отварной свеклы с	40	0,51	0,07	3,2	2,38	2,7	42,5
ской капустой и							
тительным маслом							
б ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	6
пот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	14,82	65,0
ого за 'Обед '		23,18	13,86	20,58	6,75	73,06	5
отненный полдник							
ат из белокочанной капусты с	40	0,63	0	2,39	2,39	2,95	37,0
ом и растительным маслом							
б пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
рушка со сметаной	60	5,79	1,68	8,07	5,1	31,97	227,2
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78

нь							
трак							
ка пшеничная молочная с том сливочным	150	4,36	1,76	4,33	0,83	20,41	140,1
он	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	
о отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	6
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
го за 'Завтрак '		15,27	10,68	13,93	1,59	43,85	3
ю							
ло-молочные продукты в аргументе	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	1
го за '10:00 '		5,22	5,22	5,76	0	7,2	1
д							
ольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,09	3,9	3,9	11,95	94,40
из мяса кур	140	13,83	12,66	15,27	7,4	13,44	250,8
ат из белокочанной капусты с	40	0,64	0	2,39	2,39	2,85	36,6
чительным маслом							
пот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,8
б ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	7
го за 'Обед '		19,07	12,75	22,15	14,27	54,24	5
отненный полдник							
еканка (сырники) из творога с	110	14,62	14,66	12,54	2,28	12,48	224,8
ковью							
юко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	
б пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67
иток из цикория с молоком	180	4,13	3,84	4,3	0,07	12,82	104,8
иант 2)							
го за 'Уплотненный		22,17	19,94	18,74	2,54	50,41	4
дник '							
го за день		61,73	48,59	60,59	18,41	155,7	14
ума (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	0	47	0	203	

анная молочная с маслом	130	3,45	1,53	3,31	0,21	18,47	119,1723
ным							
	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,3
рциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,03
ливанное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
ый напиток с молоком	180	4,06	3,84	4,29	0,05	10,62	95,56574
т 2)							
а 'Завтрак '		11,05	6,98	13,56	1,01	41,68	336,1
	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95
а '10:00 '		1,5	0	0,5	0,5	21	95
ре из птицы	150	7,26	5,89	6,08	0,19	12,18	135,1794
а из мяса говядины в	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,1310
ом соусе							
а тушеная	110	2,56	0	2,09	2,38	9,95	74,15157
из яблок и кураги	150	0,31	0	0,13	0,13	12,08	51,59480
каной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,61
	2	0,13	0	0,01	0,01	0,59	3,0423
а 'Обед '		23,81	15,85	20,9	3,27	57,06	530,7
енный полдник							
ельное пюре со свеклой	120	2,32	0,44	2,83	0,31	13,6	93,3711
из печени	80	15,41	15,22	4,86	0,02	2,55	115,6657
мочный с овощами	30	0,58	0,37	1,38	0,02	1,85	22,44997
т 2)							
шеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9757
олоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,49	43,1251
а 'Уплотненный		21,3	17,3	10,66	0,53	36,17	330,
к '							
а день		57,67	40,13	45,63	5,31	155,9	1293,
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	0	47	0	203	14

ль							
зак							
а яичневая молочная с маслом	150	4,01	1,76	3,89	0,33	20,09	135,6
ОЧНЫМ							
н	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
ю сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	31
о отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
то за 'Завтрак '		14,96	10,72	17,12	1,09	43,59	39
)							
рки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
то за '10:00 '		0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
ц							
пюре из разных овощей	180	2,31	0,8	3,57	0,17	8,81	80,00
тана	5	0,12	0,13	0,66	0	0,15	7,1
из мяса говядины	160	11,84	9,52	10,22	3,42	27,64	255,7
т из белокочанной капусты с	40	0,63	0	2	2	2,95	33,49
м и растительным маслом							
бужаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
ль из сухофруктов (вариант	150	0,77	0	0,04	0,04	19,28	84,14
то за 'Обед '		17,98	10,44	16,91	6,05	70,52	52
оттенный полдник							
т из отварного картофеля,	60	0,86	0	1,89	1,89	5,35	44,15
лови, свеклы с репчатым							
м. соленым огурцом и							
ательным маслом							
дь	30	5	5	2,5	0	0	42
пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,
с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,7	15,39
чка с повидлом	70	5,41	0,91	5,18	4,94	41,94	238,1
то за 'Уплотненный		13,35	5,9	9,79	7,05	65	40
ник '							

день							
завтрак							
1. Молочный с крупой	180	6,38	5,64	7,59	0,11	18,46	167
2. Тон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	
3. Р (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	
4. Т с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,7
Итого за 'Завтрак '		13,79	11,06	14,19	0,87	41,62	
10:00							
5. Т	180	0,9	0	0,18	0	18,18	
Итого за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
Обед							
6. Овощной с мясными	180	4,27	3,1	10,04	8,62	11,42	156,
7. Кадельками со сметаной							
8. А (филе), припущенная с	130	14,95	15,6	3,32	1,66	3,28	103,:
9. Соком и овощами							
10. Гофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	14,94	97,2:
11. Ат из отварной свеклы с	40	0,55	0	2,39	2,39	2,73	35,9:
12. Ительным маслом							
13. Пот из яблок и чернослива	180	0,24	0	0,17	0,17	14,79	62,1:
14. Б ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	6
Итого за 'Обед '		24,6	19,1	19,03	13,63	58,86	5
Уплотненный полдник							
15. Тень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,03	144,5
16. Часта цветная отварная	120	3,23	0	0,39	0,39	4,62	39,6
17. Чант 2)							
18. Т пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
19. С лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,47
20. Ики	40	0	0	0	0	0	
Итого за 'Уплотненный		18,97	13,57	8,15	3,63	25,76	2:
полдник '							
Итого за день		58,26	43,72	41,55	18,13	144,4	121
21. Та (СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	0	47	0	203		
22. Тада)							
23. Оценка		16,26	43,72	54,45	18,13	55,85	19