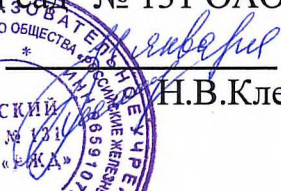


Утверждаю
заведующий частным дошкольным учреждением

"Детский сад" № 131 ОАО "РЖД"

2021


Н.В.Клепинина



**Примерное двухнедельное меню для
организации питания детей в
возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное
учреждение**

10:00							
пюре	180	0,9	0	0,18	0	18,18	
того за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
Обед							
пюре крестьянский с крупой соевая	180	1,67	0,09	4,24	3,71	9,53	86
пюре из мяса говядины паровые	80	13,37	12,85	15,48	1,89	5,18	21
пюре картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	13
пюре из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53
пюре компот из сухофруктов и яблок (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62
пюре ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	
того за 'Обед '		22,79	13,49	27,61	10,34	67,47	
Уплотненный полдник							
пюре запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,72	0	2,03	16
пюре пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	8
пюре	200	5,8	5,8	6,4	0	8	
пюре	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	
того за 'Уплотненный полдник '		21,62	19,72	21,34	0,26	43,59	
того за день		55,78	35,61	55,67	12,25	189,2	1
норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7 лет)		54	0	60	0	261	
отклонение		1,78	35,61	-4,33	12,25	-71,78	-

рщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0,1	4,18	4,15	7,18	75,1
теканка картофельная,	180	12,64	9,84	9,63	1,42	25,63	24,1
ршированная отварным мясом							
зядины с овощами							
ус молочный с овощами	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,1
риант 2)							
лат из белокочанной капусты с	60	0,8	0,17	3,6	3,56	2,83	48,1
рской капустой и							
ститтельным маслом							
мпот из яблок (вариант 2)	180	0,17	0	0,17	0,17	8,62	37,1
леб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	
леб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	8,1
гого за 'Обед '		21,51	10,6	20,22	10,13	80,44	
плотненный полдник							
фле творожное	150	22,07	22,35	18,17	3,13	20,56	33,1
олоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	
блоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	
ий с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	10,1
гого за 'Уплотненный		28,61	28,41	25,42	3,55	56,05	
лдник '							
гого за день		65,34	49,76	63,37	15,43	194,8	1
орма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
7 лет)							
гклонение		11,34	49,76	3,37	15,43	-66,19	-

ед							
1 из свежей капусты со	200	1,54	0,1	2,42	2,15	6,42	57,
таной (вариант 2)							
со кур отварное (порц., без	20	4,73	5,02	4,47	0	0,04	59,
ти)							
гочки (котлеты) из рыбы	80	13,6	13,64	4,69	0,1	6,39	122
на рисовая с овощами	140	3,51	0	3,24	3,24	35,15	190
тат из отварной свеклы с	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,9
тительным маслом							
мпог из сухофруктов и	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62,
повника (вариант 2)							
еб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	6
еб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67
ого за 'Обед '		29,34	18,76	19,12	9,79	91,06	6
лотненный полдник							
штофель в молоке	120	2,66	0,96	3,08	0,34	15,06	102
оба обыкновенная	60	5,57	0,74	3,94	3,64	32,71	193
цо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	6
й с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105
ого за 'Уплотненный		17,66	11,04	16,35	4,01	59,86	4
лдник '							
ого за день		61,45	37,63	52,41	16,35	217,3	16
рма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
' лет)							
клонение		7,45	37,63	-7,59	16,35	-43,75	-1

зго за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
зд							
г картофельный с бобовыми	180	3,99	0	4,01	4,01	14,96	1
убцы с мясом говядины и	180	17,06	15,07	11,69	2,49	11,79	226
ом (ленивые) безмолочные							
с молочный с овощами	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,9
риант 2)							
пат из отварной свеклы с	60	0,77	0	2,01	2,01	3,61	37,6
еными огурцами и							
гительным маслом							
ипот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,16	62
б ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	8
зго за 'Обед '		25,78	15,56	20,23	9,22	63,03	5
ютненный полдник							
ба, запеченная в омлете	150	23,07	24,1	14,05	4,54	3,58	233
оль стручковая	60	1,33	0	1,03	1,17	1,54	24,2
б пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89
с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	9,51	76,6
зго за 'Уплотненный		29,96	26,94	18,5	5,99	33,31	4
дник '							
зго за день		89,27	71,58	63,16	17,7	172,8	16
ума (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
лет)							
лонение		35,27	71,58	3,16	17,7	-88,21	-1

ого за '10:00 '		5,8	5,8	6,4	0	8	
ед							
солоник домашний со	180	1,76	0,25	4,72	3,86	10,09	93,4
таной							
очки (котлеты) из мяса кур	80	11,87	10,79	9,95	1,3	7,31	166
тофельное пюре с морковью	150	2,81	0,55	3,54	0,38	16,32	113
пат из белокочанной капусты с	60	0,98	0	3,61	3,61	5,03	58,
лузузой, луком и							
тительным маслом							
ипот из яблок (вариант 2)	180	0,17	0	0,17	0,17	8,62	37,0
еб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	8
ого за 'Обед '		20,56	11,58	22,53	9,87	62,4	
лотненный полдник							
еканка капустная с мясом	150	15,74	13,99	14,29	1,67	10,03	236
ядины							
ус молочный с овощами	40	0,81	0,52	2,41	0,03	2,88	36,7
еб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89
до отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	6
й с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,0
ого за 'Уплотненный		24,39	19,59	21,58	1,99	41,57	4
идник '							
ого за день		66,72	46,87	70,48	15,04	173,8	16
ома (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
лет)							
слонение		12,72	46,87	10,48	15,04	-87,19	-1

ого за '10:00 '		0,9	0	0,18	0	18,18	
эд							
т картофеля с рыбой	180	7,45	6,44	5,41	3,52	12,82	133
тели из мяса говядины	80	11,13	9,66	10,97	0,18	10,24	186
с молочный с овощами	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,9
риант 2)							
каронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183
гат из отварной свеклы с		60	0,77	0,11	4,8	3,57	4,05
ской капустой и							63
тительным маслом							
эб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	8
мпот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,8
ого за 'Обед '		29,31	16,74	26,59	8,55	94,79	7
лотненный полдник							
гат из белокочанной капусты с	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,4
ом и растительным маслом							
эб пшеничный		40	2,64	0	0,26	0,26	18,68
й с молоком		200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81
грушка со сметаной	80	7,72	2,23	10,76	6,8	42,63	302
таны	100	1,5	0	0,5	0,5	21	
ого за 'Уплотненный		17,15	6,5	19,83	11,17	98,54	6
дник '							
ого за день		66,75	28,32	65,61	21,88	274,4	19
рма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
лет)							
клонение		12,75	28,32	5,61	21,88	13,37	1

сд							
сольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104
у из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	7,92	14,4	268
лат из белокочанной капусты с	60	0,96	0	3,58	3,58	4,28	54,9
тительным маслом							
лпот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,16	62
сб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	8
ого за 'Обед '		20,94	13,66	24,95	16,51	62,15	5
тотненный полдник							
еканка (сырники) из творога с	150	19,93	19,99	17,1	3,1	17,02	305
жковью							
локо сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	
сб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89
питок из цикория с молоком	200	4,7	4,26	4,81	0,11	14,24	117
диант 2)							
ого за 'Уплотненный		29,08	26,05	24,3	3,47	63,82	5
идник '							
ого за день		74,08	57,21	71,84	22,22	192,3	17
ома (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
лет)							
слонение		20,08	57,21	11,84	22,22	-68,67	-

8 день					
Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58
-	Батон	30	2,31	0	0,9
4/13	Сыр (порциями)	9	2,37	2,37	2,39
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	4,1	3,84	4,3
Итого за 'Завтрак '			13,6	8,36	15,79
10:00					
-	Бананы	100	1,5	0	0,5
Итого за '10:00 '			1,5	0	0,5
Обед					
33/2	Суп-пюре из птицы	180	8,71	7,07	7,29
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	110	12,3	10,95	13,4
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,37	0	0,15
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54
-	Чеснок	3	0,19	0	0,01
Итого за 'Обед '			28,87	18,02	27,83
Уплотненный полдник					
6/3	Картофельное пюре со свеклой	150	2,9	0,55	3,54
52/8	Суфле из печени	100	19,26	19,02	6,08
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	35	0,68	0,43	1,61
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,42	1,59
Итого за 'Уплотненный полдник '			26,97	21,42	13,07

9 день				
Завтрак				
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35 5,26
-	Батон	30	2,31	0 0,9
	Масло сливочное	5	0,04	0,04 3,63
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08 4,6
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26 4,72
	Итого за 'Завтрак '		17,74	11,74 19,11
10:00				
-	Яблоки	100	0,4	0 0,4
	Итого за '10:00 '		0,4	0 0,4
Обед				
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88 3,97
-	Сметана	7	0,16	0,18 0,92
4/8	Плов из мяса говядины	180	13,32	10,71 12,92
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0 1,53
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0 0,54
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0 0,05
	Итого за 'Обед '		20,89	11,77 19,94
Уплотненный полдник				
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,15	0 2,13
51/1	Сельдь	40	6,66	6,66 3,33
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0 0,26
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0 0,02
17/12	Булочка с повидлом	80	6,19	1,03 5,92
	Итого за 'Уплотненный полдник '		16,75	7,7 11,67

10 день				
10:00				
- Сок	180	0,9	0	0,18
Итого за '10:00 '		0,9	0	0,18
Завтрак				
26/2 Суп молочный с крупой	200	7,09	6,27	8,44
- Батон	30	2,31	0	0,9
4/13 Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66
30/10 Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72
Итого за 'Завтрак '		16,37	13,16	16,72
Обед				
21/2 Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,74	3,45	11,16
3/7 Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	150	17,25	17,99	3,83
3/3 Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67
32/1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58
8/10 Компот из яблок и чернослива	180	0,24	0	0,17
- Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54
Итого за 'Обед '		29,14	21,99	22,95
Уплотненный полдник				
11/8 Печень в молочном соусе	120	16,77	16,28	9,09
15/3 Капуста цветная отварная (вариант 2)	150	4,04	0	0,48
- Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26
29/10 Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02
- Пряники	40	0	0	0
Итого за 'Уплотненный полдник '		23,58	16,28	9,86
Итого за день		69,99	51,43	49,71
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		54	0	60
Отклонение		15,99	51,43	-10,3