

Утверждаю:
Заведующий детским садом № 163 ОАО «РЖД»

Е.Е.Романенко

Е.Е. Романенко
2017 г.



Перспективное 10-дневное меню по организации питания детей с 2 до 3 лет в детском саду № 163 ОАО «РЖД»

Информацию о количественном составе
основных пищевых веществ смотри в
технологических картах сборника рецептов
блюد и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях
(утвержденных РАМН) 2011 г.

Составлено по рекомендации и
технологическим картам
Департамента образования г. Москвы
«Организация питания в ДОУ»

Составила старшая медицинская сестра Н.Н.Зыкова

г. Новосибирск 2017

№ рецептур		выход блюда	белки	жиры	углевод	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак										
185	каша манная жидкая	200\5	3.18	3.89	21.44	134	8.0	0.32	0.04	0.02	0
1	Бутерброд с маслом	30\8	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
395	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	всего завтрак		8,85	12,7	61	392	146	3,25	0,15	0,2	10,17
	второй завтрак										
368	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	16.0	2.2	0.03	0.02	10.0
	обед										
82	суп картофельный с клецками	200	2.15	2.27	13.71	83	19.6	0.86	0.05	0.05	6.6
255	котлеты рыбные запеченные	70	8.82	2.85	5.94	84	17.4	0.49	0.05	0.04	0.21
350	соус молочный	25	0.51	1.31	1.77	20	16.4	0.04	0.006	0.01	0.08
321	пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	118	32.0	0.87	0.12	0.09	15.73
378	кисель из свежих ягод	180	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	14	1.56	0.07	0.03	0
	хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего обед		18,42	11,3	85,66	515,5	126,2	4,35	0,327	0,283	24,26
	полдник										
	печенье	20	0.75	1.18	7.49	42	2	0.1	0.01	0.01	0
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	всего полдник	200	6.23	6.06	16.56	144	228.8	0.29	0.09	0.29	2.46
	ужин										
231	сырники из творога со сгущенкой	100/50	22.42	15.2	13.68	280	186.9	0.92	0.08	0.31	0.3
392	Чай с сахаром	200	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	хлеб пшеничный	50	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего ужин	400	24.38	15.41	48.32	429	22,01	2.44	0.09	0.33	0.66
	ИТОГО за день		57	46	210	1480	721	10	0.7	1	38
	норма		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

2день

№ рецептур	завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
185	каша кукурузная жидкая	200\5	4.4	4.06	26.9	162	17.8	1.88	0.11	0.04	0
3	бутерброд с маслом и сыром	30\8\15	5.9	10.42	14.5	177	140.8	0.76	0.04	0.06	0.10
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	всего завтрак		13.49	17.5	64.66	474	292.3	5.35	0.22	0.27	6.3
	второй завтрак										
	сок	180	0.9	0	22.86	95.0	36.0	0.36	0.04	0.07	5.1
	обед										
20	салат из белокачаной капусты	40	0.56	2.03	3.6	35	14.9	0.2	0.01	0.01	12.98
76	рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96	21.1	0.77	0.07	0.04	6.03
276	жаркое по домашнему	70	25.02	6.79	19.95	240	28.45	3.66	0.19	0.3	8.15
107	компот из сушеных хлеб ржаной	180	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	всего обед	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	полдник		32.37	13.59	82.69	665	119.0	6.95	0.41	0.46	34.36
460	крекель сахарный	70	4.95	9.19	39.01	259	13.5	0.89	0.08	0.07	0
401	кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	216	0.18	0.07	0.31	1.26
	всего полдник	250	10.17	13.69	46.21	349	229.5	1.07	0.15	0.38	1.26
	ужин										
209	Макаронник с молочным ПОДЛИВОМ	125/45	5.14	6.41	29	194	10.9	1.1	0.06	0.04	0
392	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	бутерброд с джемом	30/20	2.73	4.280	31.47	175.0	11.44	0.75	0.005	0.03	0
	всего ужин	400	6.77	6.63	48.64	281	25.5	1.08	0.09	0.05	0.03
	итога за день		62	51	242	1700	666	13	0.8	0.9	45

№ рецептур	№ рецептур	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	0
1	Бутерброд с маслом	30\8	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
394	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	всего завтрак		12.8	14.12	77.71	491	142.8	4.88	0.27	0.29	11.2
	второй завтрак										
368	бананы	100	1.5	0.5	21	95	8	0.6	0.04	0.05	10.0
	обед										
19	салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	24	9.3	0.24	0.01	0.01	2.22
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.39	3.9	6.78	67	34.6	0.63	0.04	0.03	14.77
287	тефтели мясные	70У70	4.74	5.27	6.0	90.0	15.0	0.43	0.02	0.04	0.26
324	пюре из свеклы	130	1.95	4.38	11.36	92	47.4	1.51	0.02	0.05	9.91
107	компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего обед		13.02	16.28	66.4	490	153.5	5.89	0.19	0.175	27.52
	полдник										
467	булочка ванильная	20	1.58	1.62	10.9	64.4	4.48	0.28	0.028	0.016	0
401	ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
	всего полдник	200	5.7	4.78	15.33	125	224.1	0.24	0.04	0.23	0.54
	ужин										
235	Пудинг из творога с джемом	140/50	2.42	5.55	12.99	111	42.9	1.0	0.06	0.07	10.78
392	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего ужин	400	4.05	5.77	32.63	198	57.5	1.68	0.09	0.08	10.81
	итого за день		36	41	192	1300	578	12	0.6	0.8	50

4 день

№ рецептур	№ рецептур	вых од	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак										
185	каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	3.79	5.48	19.03	141	17.8	1.08	0.13	0.03	0
395	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.4	71	6.9	0.6	0.04	0.01	0
	всего завтрак		9.4	8.59	58.09	349	156.9	4.1	0.24	0.28	11.17
	второй завтрак										
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	обед										
22	соленый огурец	40	0,54	20,08	3,42	35	8,5	0,29	0,02	0,02	4,8
80	суп картофельный с крупой	200	2.15	2.27	13.71	83	19.6	0.86	0.05	0.05	6.6
250	Рыба, запеченная с картофелем	70	5,55	4,46	6,88	90	27,9	0,51	0,06	0,05	1,9
378	кисель из свежих ягод	180	0.11	0.09	24.31	98	11.0	0.1	0.001	0.03	1.64
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	14	1.56	0.07	0.03	0
	хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего обед		16.57	11.61	80.02	491	97.3	4.64	0.37	0.24	19.98
	полдник										
458	ватрушка с творогом	50	9.22	5.48	29.18	202	50.8	0.9	0.08	0.12	0.04
400	молоко	150	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	всего полдник		14.7	10.36	38.25	304	277.6	1.09	0.16	0.4	2.5
	ужин										
206	Макаронны отварные с сыром	150/50	6.01	11.15	6.29	150	42.0	1.27	0.05	0.22	3.29
394	Чай с молоком	180	1.1	0.1	12.6	55	19	0.6	0.01	0.02	3.0
	хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего ужин	400	8.68	11.45	28.54	252	65.6	2.27	0.09	0.25	6.29
	итого за день		49	42	204	1400	600	12	0.8	1.0	35

№ рецептур	выход блода	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак									
185	каша пшеничная жидкая	4.59	4.9	26.32	168	13	1.09	0.15	0.02	0
397	какао с молоком	3.15	2.72	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
3	бутерброд с сыром	5.9	10.42	14.5	177	140.8	0.76	0.04	0.06	0.1
	всего завтрак	14.04	18.44	63.58	478	284.5	4.46	0.26	0.24	11.3
	обед									
	второй завтрак									
368	яблоко	0.4	0.4	9.8	44	16.0	2.2	0.03	0.02	10.0
33	салат из свеклы	0.57	2.44	3.34	37	14.1	0.53	0.01	0.01	3.8
63	Борщ с фасолью и картофелем	2.26	3.67	10.45	85.14	0.072	0.0036	4.53	36.18	1.22
282	шницель рубленый из говядины	10.88	8.08	1.28	160	30.6	1.05	0.07	0.11	0.10
354	соус сметанный	0.35	1.2	1.46	18	6.8	0.05	0.01	0.01	0.01
321	Пюре картофельное	2.47	3.74	19.94	123	12.6	1.0	0.13	0.08	18.2
399	Компот из свежих ягод	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	хлеб ржаной	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	всего обед	21.69	20.16	77.42	615	137.1	6.93	0.47	0.29	27.12
	полдник									
	вафли <i>wafer</i>	0.32	0.28	8.11	34	1.0	0.06	0.005	0.005	0
400	молоко	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	всего полдник	5.8	5.16	17.18	136	227.8	0.25	0.08	0.28	2.46
	ужин									
230	вареники ленивые с маслом	17.79	13.03	18.37	261	114.36	0.69	0.07	0.26	0.22
392	чай с сахаром	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	бутерброд с джемом	2.73	4.280	31.47	175.0	11.44	0.75	0.005	0.03	0
	всего ужин	19.87	13.18	48.43	391.5	153.81	1.35	0.13	0.33	7.44
	ИТОГО за день	61	56	260	1600	803	12	0.9	1.0	48

6 день

№ рецептур	выход блода	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак									
185	каша кукурузная жидкая	4.4	4.06	26.9	162	17.8	1.88	0.11	0.04	0
395	кофейный напиток с молоком	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
1	бутерброд с маслом всего завтрак	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	обед	9.71	12.77	66.06	422	158.8	4.91	0.22	0.23	6.17
	второй завтрак									
	сок	0.9	0	22.86	95,0	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
10	салат из моркови	0.5	0.03	4.6	21	10.4	0.28	0.02	0.02	1.92
77	суп картофельный	1.87	2.26	13.3	81	20.6	0.93	0.1	0.06	9.6
298	голубцы ленивые	6.53	5.17	10.23	113	33.1	0.76	0.04	0.08	8.77
298	компот из сушеных фруктов	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	хлеб ржаной	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	хлеб пшеничный	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	всего обед	14,4	8,15	98,99	527,5	147,3	5,41	0,301	0,275	27,85
	полдник									
401	кефир	5.2	4.5	7.2	90	216	0.18	0.07	0.31	1.26
	печенье	0.75	1.18	7.49	42	2.0	0.1	0.01	0.01	0
	всего полдник	5.95	5.68	14.69	132	218.0	0.28	0.08	0.32	1.26
	ужин									
75	Пудинг манный/стуженка	5,19	6,5	26,52	188,66	0,036	0,096	0,096	51,03	0,62
392	чай с сахаром	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	хлеб пшеничный	1.57	0.2	9.65	47.5	46	0.4	0.03	0.01	0
	всего ужин	8.62	4.24	21.81	159	78.6	1.33	0.08	0.06	1.81
	Итого за день	42	32	201	1241	571	12	0.7	0.8	30

№ рецептур	№ рецептур	выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	завтрак										
180	каша из смеси 3-х круп	200\5	8.5	10.24	35.17	267	156.5	2.58	0.18	0.19	1.46
	бутерброд с сыром	20\8\15	5.9	10.42	14.5	177	140.8	0.76	0.04	0.06	0.10
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.20
	всего завтрак		19,05	23,88	83,63	628	420	4,35	0,3	0,74	12,66
	второй завтрак										
368	банан	100	1.5	0.5	21.0	95	8.0	0.6	0.04	0.05	10.0
	обед										
19	салат с соевым огурцом и луком	40	0.54	20.08	3.42	35	8.5	0.29	0.02	0.02	4.8
109	бульон куриный	200	3.12	0.33	16.43	81	19.32	0.08	0.01	0.06	3.17
115	гренки	20	2.48	0.31	15.2	74	7.2	0.62	0.048	0.016	0
304	плов из курицы	185	18.91	17.34	31.44	357	35.5	1.78	0.22	0.09	0.88
399	Кисель из свежих ягод	180	0.90		18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.60
	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	всего обед		28.53	38.54	98.03	692	97.12	6.85	0.39	0.24	12.45
	полдник										
473	булочка «Веснушка»	20	5.09	8.76	37.74	250	13.8	0.91	0.08	0.04	0
400	варенец	180	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	всего полдник	200	10.57	13.64	46.81	352	240.6	1.1	0.16	0.32	2.46
	ужин										
215	омлет натуральный с зеленым горошком	120\50	7.72	13.5	3.33	165	62.8	1.54	0.05	0.31	0.15
392	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	бутерброд с джемом	30/20	2,73	4,280	31,47	175,0	11,44	0,75	0,005	0,03	0
	всего ужин	400	8.96	13.67	20.52	240.5	76.25	2.12	0.07	0.31	0.18
	итога за день		67	89	248	1912	830	14	0.9	1.0	28

8 день

№ рецептур	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
Завтрак										
168	200\5	4.39	4.20	33.19	188	37.2	0.82	0.08	0.03	0
397	180	2.67	2...34	13.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
1	30\8	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
Всего завтрак		9.88	12.94	71.8	444	175.9	4.0	0.19	0.21	11.2
второй завтрак										
сок	180	0,9	0	22,86	95,0	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
Обед										
Свежий огурец	40	0.36	1.88	2.36	27	7.2	0.24	0.01	0.01	2.2
277	200	6.87	6.72	11.46	133	36.2	1.01	0.08	0.11	7.29
Щи из свежей капусты с картофелем										
290	100\5	12.39	4.93	13.67	148	17.0	3.91	0.18	1.27	5.8
Гуляш из отварного мяса										
93	130	18,91	17,34	31,44	357	35,5	1,78	0,22	0,09	0,88
Каша рассыпчатая гречневая										
298	180	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
Компот из сушеных фруктов										
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5	4.6	0.4	0.03	0.01	0
Всего обед		23.91	14.24	74.02	518.5	88.6	7.25	0.371	1.43	16.93
Полдник										
Пряник	20	0.32	0.28	8.11	24	1.0	0.06	0.005	0.005	0
кефир	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
Всего полдник	200	5.54	4.78	15.67	126	224.2	0.24	0.04	0.23	0.54
Ужин										
344	180	2,68	4,2	12,25	97	72	1,05	0,03	0,04	22,3
392	180	0,14	0,02	10,75	44	4,7	0,31	0	0,01	0,39
Чай с сахаром										
Хлеб пшеничный	40	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
Всего ужин	400	9,85	16,37	32,85	319	98,8	2,66	0,16	0,14	22,69
Итого за день		49	48	134	1400	590	14	0,8	1,9	45

№ рецептур		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	B1	B2	C
	Завтрак										
185	Каша рисовая жидкая	200\5	2,17	3,89	27,45	154	4,9	0,34	0,02	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	30\8	2,42	6,0	14,5	123	8,8	0,61	0,04	0,02	0
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего завтрак		8,94	12,8	77,31	463	134,9	1,67	0,14	0,21	11,17
	второй завтрак										
368	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Обед										
32	Салат из свеклы	40	0,62	2,44	5,41	46	16,6	0,56	0,01	0,02	3,09
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	2,15	2,27	13,71	83	19,6	0,86	0,05	0,05	6,60
249	Рыба запеченная в омлете	70	11,43	3,82	2,24	89	35,0	0,86	0,07	0,13	0,14
399	Сок яблочный	180	0,54	0,18	27,36	113	18,0	0,54	0,02	0,02	7,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	14,0	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед		27,24	23,19	80,8	640	139,5	6,12	0,29	0,33	22,65
	Полдник										
	печенье	20	0,75	1,18	7,49	42	2,0	0,1	0,01	0,01	0
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник	200	5,96	5,16	16,84	144	228,8	0,25	0,08	0,28	2,46
	Ужин										
142	Пирожок печеный с капустой	150	4,78	6,0	20,0	174	0,005	0,07	0,92	32,82	0,59
393	Чай с лимоном	180/20	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Всего ужин	350	13,12	4,04	22,09	177	52,4	1,58	0,1	0,14	2,97
	Итого за день		55	45	197	1424	555	10	0,6	0,9	49

10 день

№ рецептур	№ рецептур	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	кальций	железо	В1	В2	С
	Завтрак										
180	Каша из смеси 2-х круп	200\5	0,52	9,68	35,09	262	141,1	2,98	0,17	0,20	1,46
1	Бутерброд с маслом	30\8	2,42	6,0	14,5	123	8,8	0,61	0,04	0,02	0
394	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Всего завтрак		6,97	18,4	85,41	569	300,6	4,36	0,29	0,43	9,86
	второй завтрак										
	сок	180	0,9	0	22,86	95,0	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
	Обед										
87	Суп с рыбными консервами	200	1,45	3,92	10,19	82	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23
294	Запеканка из печени с	70	16,45	5,41	0,77	117,0	26,6	1,65	0,04	0,15	0,14
22	Огурец соленый	40	0,54	20,08	3,42	35,0	8,5	0,29	0,02	0,02	4,8
378	Кисель из свежих ягод	180	0,09	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	14,0	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,014	0
	Всего обед										
	Полдник										
	Вафли	50	5,43	3,30	36,61	197	15,4	0,96	0,09	0,05	0
401	Ряженка	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник	230	10,91	8,18	45,68	299	242,2 ~	1,15	0,17	0,33	2,46
	Ужин										
336	Капуста тушеная свежая	140	18,16	12,91	29,19	306	155,8	1,16	0,07	0,27	0,22
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Бутерброд с джемом	30/30	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	400	19,79	13,13	48,83	393,5	170,4	1,84	0,1	0,28	0,25
	Итого за день		71	56	240	1700	800	17	0,8	1,0	48