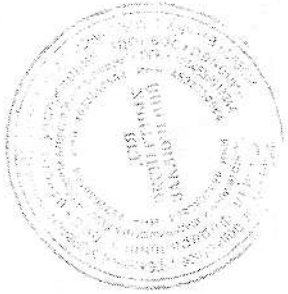


93 н сш 24-03-05-001/23
от 10.05.2022

СВ



Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации города Железногорска

М.В. Савиных
Иркутской области

« 10 »

2022 года

Перспективное меню на 10 дней

по питанию детей от 1 года до 3 лет
в муниципальных образовательных учреждениях

г. Железногорска

(Летний период)

Летнее День 1 (понеделник)

БЛЮДО	мeнo для детей с 1 до 3 лет							№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1								
Шоко-бундучки с пшеном	145	130	3,75	8,87	57,22	10,28	276	
чай с сахаром	160	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392	
Батон йодированный	30	70,6	1,92	0,75	12,45	-	6	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7	
Сыр твердый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7	
Итого завтрак 1	350	300,05	8,16	16,11	76,72	10,44		
Завтрак 2								
Панчик пшеничка	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	398	
	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5		
	3							
Обед								
Борщ со сметаной с мясом	150	71,55	1,63	3,57	8,2	10,66	59	
Гедзеля мясная в сметанном соусе	95	144,36	14,83	12,82	3,78	1,14	107	
Макароны отварные	100	112,3	3,68	3,01	17,63	-	317	
Компот из сухофруктов	150	89,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	535	490	23,11	19,85	66,11	12,1		
Полдник								
Рыбная икра	70	74,69	3,92	1,39	9,27	0,23	244	
Картофельное пюре	120	79,8	2,44	3,84	16,35	14,53	321	
Салат из свеклы	50	63,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36	
Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397	
Батон йодированный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-		
Итого полдник	415	352,69	12,15	11,75	54,37	20,21		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Батон йодированный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-		
Повидло	15	29,6	-	-	9,9	-		
Апельсин	80	43	0,2	0,9	8,1	60	145	
Итого ужин	270	213,1	6,47	5,4	36,45	61,05		
Итого за первый день		1422,89	50,21	53,21	243,48	166,3		



День 2 (вторник)

БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептура
	Выход г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводи., г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша манная молочная	260	126,17	7,91	8,21	29,98	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Варен йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	6
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	
Итого завтрак 1	385	265,77	10,33	12,74	51,97	0,01	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
Обед							
На весь день: Соль йодированная	3						
Суп «Селедочка» со сметаной	150	100,75	1,41	1,69	9,97	7,2	77
Зразы мясные	70	139,98	8,12	6,15	1,8	3,01	295
Салатная соевая	110	109,46	3,25	4,4	12,51	7,29	59
Панниот из пшенички	150	56,82	0,4	0,16	11,79	7,5	398
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	520	479,05	15,82	12,84	49,75	92,5	
Полдник							
Лакочка творожная	140	236,4	16,2	10,93	20,82	0,21	236
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого полдник	400	350,4	18,94	13,32	41,25	11,18	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Гречка с сахаром, маслом	40	101,2	3,38	3,62	20,46	-	216
Печенье	40	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Итого ужин	230	210,18	12,63	10,11	46,51	1,05	
Итого за второй день		1395,4	58,57	49,01	206,65	108,14	



День 3 (среда)

БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет							№ рецептуры
	Волек, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1								
Каша геркулесовая молочная	200	136,44	6,66	11	22,64	0,9	185	
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392	
Батон белгородский	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	6	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	0,91		
Итого завтрак 1	385	276,04	9,05	15,53	44,63			
Завтрак 2								
Сек	125	90	0,85	-	17,17	3,4	309	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4		
Обед								
На весь день: Соль, йодированная								
Свежий огурец долькой	30	4,2	0,24	0,66	0,78	-	70	
Суп овощной со сметаной	150	51,82	1,65	1,26	9,87	-	68	
Суфле из мяса кур	60	139,99	9,88	10,39	1,84	0,01	310	
Гречка отварная	110	137,34	5,7	4,82	27,45	-	67	
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	540	490,14	20,44	16,98	74,44	0,31		
Полдник								
Рыбные биточки	70	76,25	10,02	3,52	7,47	0,31	255	
Капуста тушеная	120	90,12	2,45	3,84	11,31	20,59	137	
Кавказ с яблоком	180	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397	
Батон белгородский	35	65,5	1,92	0,75	12,45	-		
Итого полдник	405	350,53	18,59	11,73	48,51	22,5		
Ужин								
Картофель	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Пирожок с повидлом	80	90	4,16	1,6	48,24	0,08	451	
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368	
Итого ужин	300	209	8,91	5,75	64,04	11,13		
Итого за трехдневный день		1415,71	57,84	49,99	248,79	38,25		



День 4 (четверг)

БЛЮДО	мешо для детей с 1 до 3 лет							№ рецептура
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С, мг.		
Завтрак 1								
Пшеница молотая	200	106,08	5,58	6,12	19,73	0,9	93	
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392	
Ватон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Сыр твердый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7	
Итого завтрак 1	395	284,13	10,38	13,71	41,72	1,06		
Завтрак 2								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4		
Обед								
Салат из свежих овощей (помидор, огурец)	40	29,68	0,39	2,46	1,49	6,7	15	
Суп гороховый со сметаной с маслом	150	79,95	3,07	3,21	9,67	3,49	81	
Голубцы капустные в сметанном соусе	140	218,67	14,14	9,08	20,04	20,03	298	
Компот из сухофруктов	150	89,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376	
Хлеб ржаной подорожанный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	520	490,09	20,57	15,2	65,7	30,52		
Полдник								
Вареники творожные с маслом, с сахаром	140	176	16,74	8,22	16,37	0,41	229	
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395	
Ватан	80	95	1,5	0,5	21	10	368 Г	
Итого полдник	400	341	20,58	10,71	48	11,38		
Ужин								
Кефир	170	82,5	4,78	4,12	6,6	1,15	401	
Сушарик с сахаром	35	120,84	2,72	5,87	10,46	-		
Итого ужин	205	203,34	7,5	9,99	17,06	1,15		
Итого за четвертый день		1408,56	59,88	49,61	189,65	47,51		



День 5 (пятница)

БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет							№ рецептура
	Выход гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевода, гр.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1								
Какао рисовая молочная	200	105,5	7,04	8,88	32,4	-	185	
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392	
Батон гидроовальный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
Мясо свиное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,66	-	6	
Сыр твердый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7	
Итого завтрак 1	395	263,55	11,84	16,47	54,39	0,16		
Завтрак 2								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4		
На весь день: Соль гидроовальная	3							
Обед								
Салат из свежей капусты	40	29,68	0,39	2,46	1,49	6,7	15	
Суп гречневый со сметаной с мясом	150	61,95	1,5	1,68	10,2	4,95	80	
Бергамотовое пюре	70	129,78	16,11	8,78	13,94	8,14	2	
Картофельное пюре	110	109,8	2,45	3,84	16,36	14,53	321	
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	126	
Хлеб ржаной гидроовальный	40	72,94	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	560	488	23,42	17,31	76,49	34,62		
Полдник								
Винегрет	140	109,92	1,62	7,39	9,22	15,9	45	
Ябло вареное	50	75	6,35	5,75	0,35	-	213	
Какао с молоком	180	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397	
Батон гидроовальный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
Итого полдник	400	352,52	13,43	16,76	37,47	17,1		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,95	401	
Оладьи с маслом и сахаром	70	95,5	4,93	7,89	26,65	0,23	499	
Банан	80	55,5	1,5	0,5	21	10	368 Г	
Итого ужин	300	226	10,78	12,14	53,65	11,28		
Итого за пятый день		1400,07	60,32	62,58	239,17	66,56		



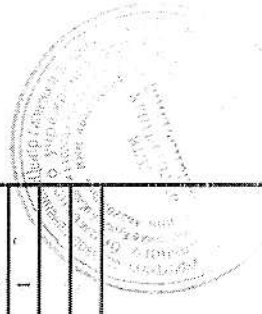
День 6 (понеделник)

Б/НО/Ю	меню для детей с 1 до 3 лет							№ рецептуры
	Выход гр.	Эн. ценность ккал	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамины С мг.		
Завтрак 1								
Макарона отварные с маслом, сахаром	110	101,13	3,26	2,84	25,12	-	205	
Чай с сахаром	200	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392	
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Сыр твердый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7	
Итого завтрак 1	355	288,52	8,08	10,44	49,44	0,17		
Завтрак 2								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4		
На весь день: Соль йодированная	3							
Обед								
Огурец долькой	40	5,6	0,32	0,68	1,04	-	70	
Шницель со сметаной с мясом	150	50,85	1,65	2,92	5,08	11,08	67	
Плов рисовый с мясом	140	276	12,96	13,04	27,36	0,6	90	
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	520	489,24	17,3	16,49	67,98	11,98		
Полдник								
Рыбная котлета	75	94,5	9,35	3,29	6,98	0,3	255	
Зачебрик овсяный	130	112,65	3,1	4,86	14,14	25,74	169	
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395	
Батон йодированный	25	72,4	1,94	0,81	14,95	-		
Итого полдник	410	349,55	16,73	10,95	46,7	27,01		
Ужин								
Котлет	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Пельмени	30	33,98	4,9	2,74	20,05	-		
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368	
Итого ужин	250	152,98	9,65	6,89	35,85	11,05		
Итого за шестой день		1370,29	52,61	44,77	217,14	53,61		



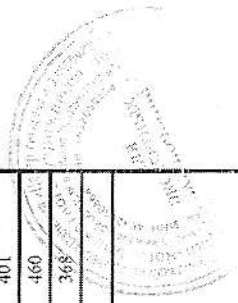
День 7 (вторник)

БЛЮДО	мелко для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Экв. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевода, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша геркулесовая молочная	200	140,44	6,66	11	22,64	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон подорожный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	6
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7
Итого завтрак 1	385	299,04	9,05	15,53	44,63	0,01	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
Обед							
На весь день: Соль поваренная	3						
Супат свекольный	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36
Суп рассольник со сметаной	150	55,2	1,68	1,96	7,68	4,12	74
Колбаса из мяса и субпродуктов	70	155,61	7,12	16,9	4,89	2,8	284
Картофельное пюре	120	109,8	2,45	3,84	16,36	14,53	321
Нантос из шпрингса	150	56,82	0,4	0,16	11,79	120	133
Хлеб ржаной бездрожжевой	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	580	493,17	15,01	26,35	57,74	145,7	
Полдник							
Творожная запеканка	110	191,32	21,04	14,68	20,58	0,28	237
сладкий соус	40	17,88	0,016	-	4,45	0,016	
Каша с молоком	160	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Апельсин	90	51,6	0,24	1,08	9,72	72	145
Итого полдник	400	350	24,446	18,48	47,71	73,496	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Шарлотка с яблоками	40	104,14	4,17	8,67	31,81	7	1
Печенье	20	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Итого ужин	210	213,12	13,42	15,16	57,86	8,05	
Итого за седьмой день		1426,33	62,776	75,52	225,11	230,656	



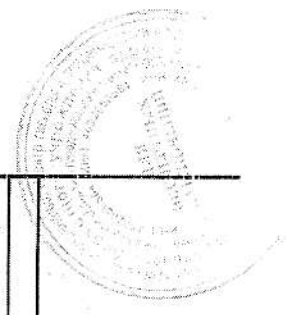
День 8 (среда)

КЛЮЧО	меню для детей с 1 до 3 лет										№ рецептура
	Выход гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод., гр.	Витамин С, мг.					
Завтрак 1											
Каша манная молочная	200	140,4	6,53	7,03	38,78		185				
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392				
Яблоко поджаренный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-					
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6				
Итого завтрак 1	295	280	8,92	11,56	60,77	0,01					
Завтрак 2											
Пантенок пшеничка	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	398				
Итого завтрак 2	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5					
На весь день: Соль, поджаренная	3										
Обед											
Секольник со сметаной	150	67,99	1,2	3,1	8,89	4,17	55				
Колбаса из мяса кур	65	185,33	11	11,25	11,64	0,58	305				
Овощное рагу	120	80,51	4,94	3,04	29,2	5,16	137				
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372				
Хлеб ржаной поджаренный	40	72,64	2,64	0,44	13,68	-					
Итого обед	525	490,62	20,11	17,84	84,23	10,21					
Полдник											
Салат из свежей капусты	50	36,3	0,64	2,83	1,96	10,3	20				
Рыба под маринадом	70	55,51	5,19	1,34	6,92	1,85	247				
Рис отварной	110	109,8	2,43	3,58	24,46	-	315				
Кофе с молоком	150	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395				
Батон поджаренный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-					
Итого полдник	410	350,21	12,91	10,64	58,91	13,12					
Ужин											
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401				
Крепделль с сахаром	70	97	4,95	9,19	39,01	-	460				
Яблоко	70	45	0,4	0,4	9,8	10	368				
Итого ужин	290	217	9,7	13,34	54,81	11,05					
Итого за восьмой день		1404,88	51,96	53,48	268,55	96,89					



День 9 (четверг)

Б.Н.О.О	меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептура
	Выход гр.	Эн. ценность ккал	Белки гр.	Жиры гр.	Углевода, гр.	Витамин С мг.	
Завтрак 1							
Омлет с сыром	110	100,45	11,75	21,78	1,81	0,22	216
Салат из помидоров и огурцов	60	44,52	0,58	3,69	2,23	10	15
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	-
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	355	284,57	14,72	30	11,09	10,23	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,83	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	3						
Обед							
Суп мясной с гречихой, сметаной, с маслом	150	69,75	3,51	0,58	12,58	3	109
Ватрушка мясная	60	114	9,31	7,06	9,64	0,09	282
Картофель тушеный	120	121,3	2,6	7,3	18,1	9,91	132
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,04	0,44	13,68	-	-
Итого обед	520	461,84	18,39	15,39	74,82	13,3	
Полдник							
Сырники творожные с маслом, сахаром	120	166	18,69	12,67	11,4	0,25	231
Кисель с молоком	200	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Банан	80	95	1,5	0,5	21	10	368 Г
Итого полдник	400	350	23,34	15,89	45,36	11,45	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Домашняя гречка с сахаром	40	105,82	3,49	3,31	26,93	-	116
Печенье	30	33,98	4,9	2,74	20,05	-	-
Итого ужин	230	214,8	7,84	7,06	32,93	1,05	
Итого за девятый день		1401,21	65,14	68,34	181,37	39,43	



День 10 (пятница)

БЛЮДО	меню для детей с 1 до 2 лет							№ рецептура
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины, мг.		
Завтрак 1								
Каша «Дружба» молочная	200	141,11	6,55	8,33	35,99	-	185	
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392	
Батон поджаренный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,86	-	6	
Итого завтрак 1	385	280,71	8,94	12,86	57,08	0,01		
Завтрак 2								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4		
На весь день: Соль поваренная	3							
Обед								
Суп вермишелевый с мясом кур	150	68,73	4,21	3,01	7,62	-	586	
Оладьи на печени	70	145,61	7,12	16,19	4,89	2,8	284	
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	150	141,93	3,81	3,22	23,96	4,79	137	
Напиток из шиповника	150	56,82	0,4	0,16	11,79	120	133	
Хлеб ржаной поджаренный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	540	485,13	18,18	22,02	61,94	127,59		
Полдник								
Икра селедочная-морковная	100	57,13	3,05	5,98	6,02	8,73	54	
Ябло вареное	50	75	6,35	5,75	0,35	-	213	
Батон поджаренный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-		
Кофе с молоком	150	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395	
Апельсин	80	82,5	0,78	0,16	19,56	60	368	
Итого полдник	405	350,13	14,44	14,63	49,01	69,7		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Булочка с яблоком	80	104	6,72	4,4	39,6	-	469	
Итого ужин	230	179	11,07	8,15	48,6	1,05		
Итого за десятиый день		1384,97	53,48	57,66	230,8	201,75		

