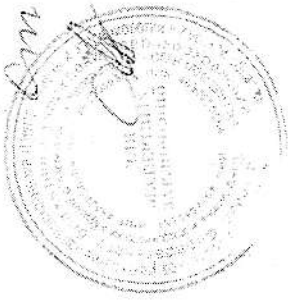


ЭЗ № 06 24-05-05-02(сн)/23

Дм 10.03.2022

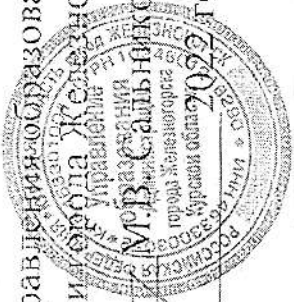


Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации города Железногорска

М.В. Сашинкина

г. Железногорск
Курской области 2022 года



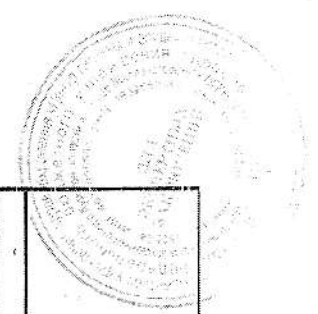
« »

Перспективное меню на 10 дней

по питанию детей от 3 до 7 лет
в муниципальных образовательных учреждениях
г. Железногорска

(Осенне-зимне-весенний период)

Сред



Осенне-зимнее		День 1 (понедельник)						№ рецептуры
БЛЮДО		Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамины, мг.	
		Завтрак 1						
Макарони отварные с маслом, с сахаром	145	186,03	4,29	3,74	33,11	-	205	
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	373	
Батон гидролизованный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	6	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7	
Сыр твердый «Российский»	12	21,81	2,41	3,06	-	0,15	-	
Итого завтрак 1	402	360	9,96	11,64	64,43	3,29		
		Завтрак 2						
Напиток лимонный	125	67,65	0,32	0,1	9,83	62,5	398	
Итого завтрак 2	125	67,65	0,32	0,1	9,83	62,5		
На весь день: Соль, гидролизованный		5						
		Обед						
Суп рисовый со сметаной и мясом	200	119,84	2	2,24	13,6	6,6	80	
Буженина с мясом	160	307,11	11,53	9,25	14,14	23,6	132	
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376	
Хлеб ржаной гидролизованный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-	
Итого обед	610	630	17,27	12,06	72,6	30,6		
		Полдник						
Рыба под маринадом	80	133	5,18	1,33	6,94	1,85	247	
Картофельное пюре	130	118,95	2,63	4,16	17,71	15,74	321	
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395	
Батон гидролизованный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	-	
Итого полдник	450	418,89	14,03	9,35	58,75	18,89		
		Ужин						
Кефир	150	75	3,77	3,25	5,2	0,91	401	
Сушарик с сахаром	30	155,37	3,5	7,55	13,45	-	-	
Апельсин	50	40,1	0,9	0,2	8,1	32,1	371	
Итого ужин	270	270,47	8,17	11	26,75	33,01		
Итого за первый день		1746,41	49,75	44,15	232,36	148,29		

День 2 (вторник)

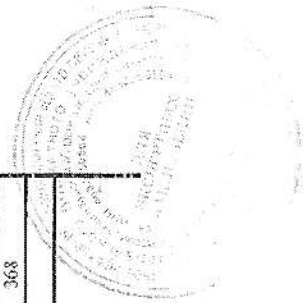
Классификация	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептура
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	180	146,17	7,94	8,21	29,98	-	185
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392
Батон йодированный	35	72,6	3,08	1,2	19,92	-	-
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	400	300,41	11,18	13,03	62	0,02	
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	5						
Обед							
Салат свекольный	50	45,7	0,72	3,05	3,34	4,25	56
Борщ со сметаной и мясом	200	90,75	3,12	5,33	30,45	8,4	62
Щи сельдь, маринованная	70	148,16	10,32	18,16	0,87	0,09	282
Картофель тушеный	130	163,91	2,82	7,91	19,61	10,73	132
Напиток пивоваренный	180	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-
Итого обед	680	612,33	20,8	35,2	87,09	123,47	
Полдник							
Творожно-рисовый пудинг	150	251,2	19,14	12,92	24,6	0,24	236
Сметанный соус	40	11,5	0,25	0,72	0,40	0,01	241
Кисель с яблоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Апельсин	90	47,35	0,9	0,2	8,1	32,1	371
Итого полдник	480	478,71	24,49	17,46	50,42	33,95	
Ужин							
Кефир	170	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	-
Повидло	20	52,8	-	-	13,2	0,05	2
Печенье	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-	-
Итого ужин	270	320,9	10,46	6,82	49,94	1,24	
Итого за второй день		1752,35	67,78	72,51	266,62	162,08	



День 3 (среда)

меню для детей с 3 до 7 лет

Вид пищи	Взвешивание, гр.	Энергетическая ценность, ккал	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Витамины С, мг.	№ рецептуры
			гр.	гр.	гр.	гр.				
Завтрак 1										
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64			0,9	185	
Чай с лимоном и сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34			3,14	392	
Батон изодороженный	40	73,6	3,08	1,2	19,92			-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06			-	6	
Сыр твердый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	-			0,15	7	
Итого завтрак 1	457	407,05	12,33	18,9	52,96			4,19		
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										
Суп картофельный с гречкой со сметаной и маслом	200	119,84	2	2,24	13,6			6,6	80	
Котлета из мяса курицы	80	218,66	12,57	12,84	13,3			0,66	305	
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста)	150	174,69	4,7	2,74	29,49			5,9	137	
Компот из свежих яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88			1,72	372	
Хлеб ржаной водироженный	50	90,05	3,3	0,55	17,1			-		
Итого обед	680	700,84	22,73	18,53	97,37			14,88		
Полдник										
Ванглет	100	91,6	1,35	6,16	7,86			13,25	45	
Омлет	125	175,47	8,4	15,04	1,69			0,17	215	
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18			1,3	395	
Батон водироженный	30	70,6	2,31	0,9	14,94			-		
Итого полдник	455	431,01	15,18	24,76	38,67			14,72		
Ужин										
Кефир	150	75	4,35	3,75	6			1,05	401	
Венская булочка	80	133,11	5,95	6,04	38,22			0,01	186	
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8			10	368	
Итого ужин	310	252,11	10,7	10,19	54,02			11,06		
Итого за третий день		1881,01	61,79	72,38	261,19			48,25		



День 4 (четверг)

меню для детей с 3 до 7 лет

Б.Н.О.Ю	Выход						№ рецептуры
	г.р.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша манная молочная	200	244,92	6,53	7,03	38,78	-	185
Чай с сахаром	180	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон подорожаный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,02	0,06	-	6
Итого завтрак 1	425	397,08	9,79	11,87	70,1	3,14	
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							
Обед							
Салат «бифанна»	50	59,34	0,87	3,05	5,81	3,95	33
Суп картофельный с макаронами со сметаной и мясом	200	143,01	5,02	2,69	24,82	6,6	82
Голубцы капустные в сметанном соусе	160	248,67	14,14	9,08	20,04	20,03	298
Пюре из картофеля	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной подорожаный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	616,83	23,85	15,57	83,49	120,58	
Полдник							
Мороженое фруктовое с маслом, сахаром	50	52,96	0,6	3,54	4,81	1,63	17
Фруктовый салат с маслом, сахаром	150	267,8	21,75	10,68	21,28	0,53	229
Каша с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Яблоко	90	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого полдник	490	483,42	26,96	18,24	53,2	13,76	
Ужин							
Кефир	150	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Гречка с маслом, сахаром	50	108,6	4,82	5,17	29,22	-	116
Пюре из картофеля	60	109,5	2,43	1,37	10,02	-	
Итого ужин	260	303,1	12,2	10,79	46,04	1,19	
Итого за четвертый день		1890,43	73,65	56,47	270	152,07	



ДОНЬ 5 (НАПІВНИЦЯ)

БЛЮДО	меню для дітей с 3 до 7 лет										№ рецептура
	Валюв. гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С, мг.					
Завтрак 1											
Капня «Дружба» молочная	200	220	6,55	8,33	35,09	-					185
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02					392
Батон вогорваний	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-					
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-					6
Сыр твердый «Расселстан»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15					7
Итого завтрак 1	437	413,69	12,2	16,21	113,25	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					
Обед											
Салат с зеленым горошком	60	51,54	0,84	3,04	5,19	20,97					20
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	167,8	1,4	3,9	6,78	14,78					67
Опарты из печени	80	205,61	7,12	16,9	4,89	2,8					284
Млинцарны отпарные	130	124,08	4,6	0,66	24,91	-					204
Компот из сухофруктов	180	113	0,44	0,02	27,76	0,4					376
Хлеб ржаной вогорваний	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-					
Итого обед	700	640,54	17,7	25,07	86,63	38,95					
Полдник											
Рыба в сметане	80	138,2	12,2	6,5	55,2	2,23					139
Картофельное пюре	130	118,95	2,65	4,16	17,71	15,64					321
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3					395
Батон вогорваний	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-					
Итого полдник	450	424,09	21,05	14,52	107,01	19,17					
Ужин											
Кефир	150	70	3,77	3,25	5,2	0,91					401
Крендель сахарный	80	196	5,66	10,51	44,59	-					469
Добло	80	44	0,4	0,4	9,8	10					368
Итого ужин	310	310	9,83	14,16	59,59	10,91					
Итого за питый день		1878,32	61,63	69,96	383,65	72,6					



День 6 (понеделник)

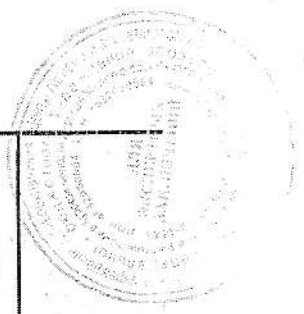
меню для детей с 3 до 7 лет

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевода, гр.	Витамины С, мг.	
Завтрак 1							
Каша греческая рассыпчатая с маслом	145	201	5,72	5,12	33,01	-	165
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон поджаренный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	6
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7
Сыр твердый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	3,29
Итого завтрак 1	402	391,61	11,39	13,02	110,47	3,29	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	12,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	12,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат из свежей капусты	50	42,95	0,7	2,54	4,32	17,47	20
Свекольник с лимон. со сметаной и маслом	200	123,5	1,92	3,7	9,74	11,28	68
Плов рисовый с мясом	160	280,8	12,96	13,04	27,36	0,6	90
Напиток лимонный	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	613,06	19,4	20,03	74,24	129,35	
Полдник							
Творожный пудинг	150	189,2	26,31	18,07	25,72	0,36	237
сладкий соус	40	17,88	0,016	-	4,45	0,016	
Каша с яблоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Батон	90	95	1,5	0,5	29	10	368
Итого полдник	480	411,74	32,026	22,19	76,45	11,976	
Ужин							
Кефир	170	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Шарлотка с яблоком	80	104,14	4,17	8,67	31,81	7	
Итого ужин	250	189,14	9,1	12,92	38,61	8,19	
Итого за весь день		1985,85	72,766	68,16	316,94	156,206	



День 7 (вторник)

№ рецептуры	меню для детей с 3 до 7 лет									
	Витамин С, мг.	Углеводы, гр.	Жиры, гр.	Белки, гр.	Эн. ценность, ккал	Волокна, гр.	Витамин С, мг.	Углеводы, гр.	Жиры, гр.	Белки, гр.
Завтрак 1										
Каши рисовая молочная	-	32,4	8,88	7,04	205	200	-	-	-	185
Чай с сахаром	0,92	12,04	-	0,12	48,64	180	-	-	-	392
Батон йодированный	-	19,92	1,2	3,08	73,6	40	-	-	-	-
Масло сливочное крестьянское	-	0,06	3,62	0,04	33	5	-	-	-	6
Итого завтрак 1	0,92	64,42	13,7	10,28	286,64	425	-	-	-	-
Завтрак 2										
Сок	3,4	17,17	-	0,85	90	125	-	-	-	399
Итого завтрак 2	3,4	17,17	0	0,85	90	125	-	-	-	-
Обед										
Суп овощной с зеленым горошком сметаной и яйцом	-	13,16	1,68	2,2	168,1	200	-	-	-	68
Султан из печени	2,8	17,92	7,12	20,72	239,92	160	-	-	-	294
Салат овощной(св.капуста со свеклой)	19,46	6,84	6,66	1,86	58,92	60	-	-	-	20
Компот из сухофруктов	0,4	27,76	0,02	0,44	113	200	-	-	-	376
Хлеб ржаной йодированный	-	17,1	0,55	3,3	90,05	50	-	-	-	-
Итого обед	22,66	82,78	16,03	77,72	609,99	670	-	-	-	-
Полдник										
Рыбный котлетка	0,34	7,98	3,76	10,69	108	80	-	-	-	255
Картофельное пюре	16,95	19,07	4,48	2,85	128,1	140	-	-	-	321
Кофе с молоком	1,3	14,18	2,66	3,12	93,34	200	-	-	-	395
Батон йодированный	-	14,94	0,9	2,31	70,6	30	-	-	-	-
Итого полдник	18,59	56,17	11,8	18,97	400,04	450	-	-	-	-
Ужин										
Кефир	0,91	5,2	3,25	3,77	70	150	-	-	-	401
Тунец	-	10,02	1,37	2,45	189,5	40	-	-	-	-
Апельсин	32,1	8,1	0,2	0,9	47,35	90	-	-	-	371
Итого ужин	33,01	23,32	4,82	7,12	246,85	280	-	-	-	-
Итого за суточный день	77,68	243,86	46,35	64,94	1613,52	1613,52	-	-	-	-



День 8 (среда)

меню для детей с 3 до 7 лет

БЛЮДО	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.			Жиры, гр.			Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			гр.	гр.	гр.	гр.	гр.				
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64	0,9				185	
Чай с лимоном и сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,24	3,14				393	
Витон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-					
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-				6	
Итого завтрак 1	445	295	9,92	15,84	53,96	4,04					
Завтрак 2											
Напиток шиповника	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 йодированная	5										
Обед											
Суп гороховый с мясом, со сметаной	200	106,6	4,1	4,28	12,9	4,66				81	
Вареники из мяса кур	80	173,33	11,76	10,5	7,8	0,38				308	
Овощное рагу	150	142,86	1,8	10,36	31,29	7,44				137	
Компот из спелых яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88	1,72				372	
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-					
Итого обед	680	610,44	21,12	25,85	92,97	14,2					
Полдник											
Омлет с сыром	150	200,45	11,75	21,78	1,81	0,22				216	
Икра сельдь-моркозан	60	137,35	2,58	9,55	11,3	17,7				54	
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6				397	
Витон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-					
Яблоко	90	44	0,4	0,4	9,8	10				368	
Итого полдник	540	574,06	22,01	36,55	60,11	29,52					
Ужин											
Кефир	170	85	4,93	4,25	6,8	1,19				401	
Вулочка с яблоком	80	170	6,72	4,4	39,6	-				501	
Итого ужин	250	255	11,65	8,65	46,4	1,19					
Итого за восьмидневный день		1801,55	65,02	86,99	263,27	111,45					



День 9 (четверг)

ВНУДО	мелко для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1								
Пшеница молотая	200	236,55	5,58	6,12	19,73	0,9	93	
Чай с сахаром	200	45,36	0,14	0,07	11,34	3,14	393	
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	6	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Итого завтрак 1	445	388,71	8,84	10,96	51,05	4,04		
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								
Суп рассольник со сметаной	200	103,6	2,24	2,62	10,24	5,5	74	
Котлета мясная с добавлением субпродуктов	80	203,12	6,22	6,6	2,82	3,56	289	
Каша гречневая	130	203,33	2,52	3,95	11,49	20,91	137	
Напиток шипучий	200	75,76	0,52	0,2	15,72	1,09	398	
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-	
Итого обед	660	675,86	14,8	13,92	57,37	12,97		
Полдник								
Морковь тертая с маслом, сахаром	50	52,96	0,6	3,54	4,84	1,63	17	
Сырники творожные с маслом, сахаром	150	204,2	24,29	16,47	14,82	0,32	231	
Каша с яблоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397	
Батан	95	95	1,5	0,5	21	10	368	
Итого полдник	495	470,82	30,59	24,13	57,94	13,55		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Домашняя гречка	50	109,81	3,88	3,68	29,93	-	-	
Пельмени	60	109,5	2,45	1,37	10,02	-	-	
Итого ужин	260	294,31	10,68	8,8	45,95	1,05		
Итого за девятидневный день		1919,7	65,76	57,81	229,48	152,01		

День 10 (пятница)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины, мг.		
Завтрак 1								
Каши манная	200	214,92	6,53	7,03	38,78	-		185
Чай с сахаром	200	48,64	0,17	-	12,04	0,02		392
Батон гидролизный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-		6
Сыр твердый «Российский»	12	38,15	2,41	3,06	46,14	0,15		7
Итого завтрак 1	457	365,01	12,18	14,91	116,94	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		
Обед								
На весь день: Соль гидролизная	5							
Салат свекольный	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25		36
Суп с клецками с мясом кур	200	181,8	1,76	4,06	9,54	0,4		86
Картофельная запеканка с мясом	160	283,1	13,58	13,36	11,64	6,96		97
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4		376
Хлеб ржаной поджаренный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-		
Итого обед	660	711,65	19,8	21,04	69,38	12,01		
Полдник								
Виточки рыбные в сметанном соусе	80	134,82	10,57	4,93	12,21	0,25		261
Рис отварной с маслом	130	110,76	2,91	4,29	39,35	-		315
Кофе с молоком	180	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3		395
Батон гидролизный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-		
Апельсин	95	63,39	1,26	0,28	11,34	44,94		71
Итого полдник	515	472,91	20,17	13,06	82,02	1,55		
Ужин								
Кефир	160	70	3,77	3,25	5,2	0,91		401
Пирожок с капустой	90	221,4	11,34	5,13	32,67	0,09		454
Итого ужин	250	291,4	15,11	8,38	37,87	3,11		
Итого за десятиый день		1930,97	68,11	57,39	323,38	50,23		

