

Утверждаю  
Заведующий частным дошкольным  
образовательным учреждением  
«РЖД детский сад № 32»  
Клепина Н.В.  
« 30 сентября 2024 г



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

к	180	0,9	0	0,18	0	18,18	
того за '10:00 '		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	
бед							
п крестьянский с крупой со етаной	180	1,67	0,09	4,24	3,71	9,53	86
тели из мяса говядины паровые	80	13,37	12,85	15,48	1,89	5,18	21
ртофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	13
лат из отварной свеклы с стительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53
мпот из сухофруктов и пловника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62
леб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	
того за 'Обед '		<b>22,79</b>	<b>13,49</b>	<b>27,61</b>	<b>10,34</b>	<b>67,47</b>	
плотненный полдник							
млет запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,72	0	2,03	16
леб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	8
эфир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	
ченье	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	
того за 'Уплотненный лдник '		<b>21,62</b>	<b>19,72</b>	<b>21,34</b>	<b>0,26</b>	<b>43,59</b>	
того за день		<b>55,78</b>	<b>35,61</b>	<b>55,67</b>	<b>12,25</b>	<b>189,2</b>	<b>1</b>
орма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7 лет)		54	0	60	0	261	
тклонение		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, ршированная отварным мясом зядины с овощами	180	12,64	9,84	9,63	1,42	25,63	24,1
ус молочный с овощами риант 2)	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,1
лат из белокочанной капусты с рской капустой и стительным маслом	60	0,8	0,17	3,6	3,56	2,83	48,1
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	1,1
леб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	8,1
<b>гого за 'Обед '</b>		<b>21,51</b>	<b>10,6</b>	<b>20,22</b>	<b>10,13</b>	<b>80,44</b>	
лотненный 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	1,1
блоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	1,1
ий с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	10,1
<b>гого за 'Уплотненный лдник '</b>		<b>28,61</b>	<b>28,41</b>	<b>25,42</b>	<b>3,55</b>	<b>56,05</b>	
<b>гого за день</b>		<b>65,34</b>	<b>49,76</b>	<b>63,37</b>	<b>15,43</b>	<b>194,8</b>	<b>1,1</b>
орма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7 лет)		54	0	60	0	261	
клонение		11,34	49,76	3,37	15,43	-66,19	-

ед								
и из свежей капусты со таной (вариант 2)	200	1,54	0,1	2,42	2,15	6,42	57,	
со кур отварное (порц., без ти)	20	4,73	5,02	4,47	0	0,04	59,	
гочки (котлеты) из рыбы	80	13,6	13,64	4,69	0,1	6,39	122	
па рисовая с овощами	140	3,51	0	3,24	3,24	35,15	190	
тат из отварной свеклы с тительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,	
мпот из сухофруктов и повника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62,	
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	
<b>ого за 'Обед '</b>		<b>29,34</b>	<b>18,76</b>	<b>19,12</b>	<b>9,79</b>	<b>91,06</b>	<b>6</b>	
лотненный полдник								
тофель 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	
я с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105	
<b>ого за 'Уплотненный дник '</b>		<b>17,66</b>	<b>11,04</b>	<b>16,35</b>	<b>4,01</b>	<b>59,86</b>	<b>4</b>	
<b>ого за день</b>		<b>61,45</b>	<b>37,63</b>	<b>52,41</b>	<b>16,35</b>	<b>217,3</b>	<b>16</b>	
рма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 'лет)		54	0	60	0	261		
клонение		7,45	37,63	-7,59	16,35	-43,75	-1	

зго за '10:00 '		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	
зд							
г картофельный с бобовыми	180	3,99	0	4,01	4,01	14,96	1
убцы с мясом говядины и ом (ленивые) безмолочные	180	17,06	15,07	11,69	2,49	11,79	226
с молочный с овощами риант 2)	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,9
пат из отварной свеклы с еными огурцами и гительным маслом	60	0,77	0	2,01	2,01	3,61	37,6
пот 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
<b>зго за 'Обед '</b>		<b>25,78</b>	<b>15,56</b>	<b>20,23</b>	<b>9,22</b>	<b>63,03</b>	<b>5</b>
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
<b>зго за 'Уплотненный дник '</b>		<b>29,96</b>	<b>26,94</b>	<b>18,5</b>	<b>5,99</b>	<b>33,31</b>	<b>4</b>
<b>зго за день</b>		<b>89,27</b>	<b>71,58</b>	<b>63,16</b>	<b>17,7</b>	<b>172,8</b>	<b>16</b>
ума (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 лет)		54	0	60	0	261	
лонение		35,27	71,58	3,16	17,7	-88,21	-1:

ого за '10:00 '		<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
ед							
солоник домашний со	180	1,76	0,25	4,72	3,86	10,09	93,0
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,
урузой, 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
<b>ого за 'Обед '</b>		<b>20,56</b>	<b>11,58</b>	<b>22,53</b>	<b>9,87</b>	<b>62,4</b>	
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	36,1
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
<b>ого за 'Уплотненный</b>		<b>24,39</b>	<b>19,59</b>	<b>21,58</b>	<b>1,99</b>	<b>41,57</b>	<b>4</b>
<b>идник '</b>							
<b>ого за день</b>		<b>66,72</b>	<b>46,87</b>	<b>70,48</b>	<b>15,04</b>	<b>173,8</b>	<b>16</b>
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 '		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	
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
диант 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	63
ской капустой и							
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
<b>ого за 'Обед '</b>		<b>29,31</b>	<b>16,74</b>	<b>26,59</b>	<b>8,55</b>	<b>94,79</b>	<b>7</b>
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	89
й с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105
грушка со сметаной	80	7,72	2,23	10,76	6,8	42,63	302
наны	100	1,5	0	0,5	0,5	21	
<b>ого за 'Уплотненный</b>		<b>17,15</b>	<b>6,5</b>	<b>19,83</b>	<b>11,17</b>	<b>98,54</b>	<b>6</b>
<b>дник '</b>							
<b>ого за день</b>		<b>66,75</b>	<b>28,32</b>	<b>65,61</b>	<b>21,88</b>	<b>274,4</b>	<b>19</b>
орма (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

д							
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
ат из белокочанной капусты с	60	0,96	0	3,58	3,58	4,28	54,9
тительным маслом							
лот 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
<b>го за 'Обед '</b>		<b>20,94</b>	<b>13,66</b>	<b>24,95</b>	<b>16,51</b>	<b>62,15</b>	<b>5</b>
тотненный полдник							
еканка (сырники) из творога с	150	19,93	19,99	17,1	3,1	17,02	305
жовью							
око сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	
б пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89
иток из цикория с молоком	200	4,7	4,26	4,81	0,11	14,24	117
иант 2)							
<b>го за 'Уплотненный</b>		<b>29,08</b>	<b>26,05</b>	<b>24,3</b>	<b>3,47</b>	<b>63,82</b>	<b>5</b>
<b>дник '</b>							
<b>го за день</b>		<b>74,08</b>	<b>57,21</b>	<b>71,84</b>	<b>22,22</b>	<b>192,3</b>	<b>17</b>
ма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54	0	60	0	261	
лет)							
лонение		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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,6</b>	<b>8,36</b>	<b>15,79</b>
10:00					
-	Бананы	100	1,5	0	0,5
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,87</b>	<b>18,02</b>	<b>27,83</b>
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
<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>			<b>26,97</b>	<b>21,42</b>	<b>13,07</b>

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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,74</b>	<b>11,74</b>	<b>19,11</b>
10:00					
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>20,89</b>	<b>11,77</b>	<b>19,94</b>
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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>		<b>16,75</b>	<b>7,7</b>	<b>11,67</b>

10 день				
10:00				
-	Сок	180	0,9	0 0,18
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,9</b>	<b>0 0,18</b>
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,37</b>	<b>13,16 16,72</b>
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,14</b>	<b>21,99 22,95</b>
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
<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>			<b>23,58</b>	<b>16,28 9,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,99</b>	<b>51,43 49,71</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54	0 60
Отклонение			15,99	51,43 -10,3