

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



**Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
посещающих дошкольное образовательное  
учреждение (зимнее меню)**

## МЕНЮ

Вид пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Бисквитные изделия отварные с лимонной эссенцией	140	6,23	1,87	4,37	0,56	25,93	173,48
Бисквитные изделия отварные с лимонной эссенцией	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	60,74
Бисквитные изделия отварные с лимонной эссенцией	5	0,03	0	0	0	3,58	13,57
Бисквитные изделия отварные с лимонной эссенцией	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,47
<b>Бюджет за 'Завтрак '</b>		<b>8,28</b>	<b>1,87</b>	<b>5,14</b>	<b>1,33</b>	<b>46,47</b>	<b>277,26</b>
Бюджет за '10:00 '	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,17
<b>Бюджет за '10:00 '</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>77,17</b>
Бюджет за 'Обед '	160	1,48	0,08	3,77	3,3	8,47	77,17
Бюджет за 'Обед '	60	10,03	9,64	11,61	1,42	3,89	160,00
Бюджет за 'Обед '	120	2,49	0,44	2,93	0,41	16,3	106,00
Бюджет за 'Обед '	40	0,55	0	2,39	2,39	2,73	35,94
Бюджет за 'Обед '	150	0,7	0	0,08	0,08	11,05	52,20
Бюджет за 'Обед '	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,00
<b>Бюджет за 'Обед '</b>		<b>17,56</b>	<b>10,15</b>	<b>21,21</b>	<b>8,02</b>	<b>54,13</b>	<b>490,00</b>
Бюджет за 'Обед '	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8
Бюджет за 'Обед '	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
Бюджет за 'Обед '	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	100,00
Бюджет за 'Обед '	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	84,00

ль							
зак							
молочный с лапшой	150	3,97	3	4,47	0,11	11,7	103,2
ч	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
ю сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33
(порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21
о с молоком (вариант 2)	180	4,5	3,92	4,28	0,54	14,28	113,9
<b>о за 'Завтрак '</b>		<b>12,01</b>	<b>8,53</b>	<b>14,72</b>	<b>1,4</b>	<b>38,57</b>	<b>33</b>
ток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	9,79	41,80
<b>о за '10:00 '</b>		<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,79</b>	
со сметаной (вариант 2)	180	1,35	0,09	3,76	3,73	6,46	68,16
банка картофельная,	170	11,72	9,3	9,06	1,3	23,16	228,02
ированная отварным мясом							
ины с овощами							
молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,191
ант 2)							
из белокочанной капусты с	40	0,54	0,11	2,4	2,37	1,89	32,10
ой капустой и							
гельным маслом							
от из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,669
ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,
пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,97
<b>о за 'Обед '</b>		<b>18,06</b>	<b>9,93</b>	<b>17,49</b>	<b>8,09</b>	<b>62,41</b>	<b>49</b>
енный полдник							
творожное	110	16,19	16,39	13,33	2,3	15,07	247,02
ко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	62
и	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	46,
молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,780
<b>о за 'Уплотненный</b>		<b>21,91</b>	<b>21,66</b>	<b>19,66</b>	<b>2,7</b>	<b>46,12</b>	<b>451</b>
<b>нк '</b>							
<b>о за день</b>		<b>52,16</b>	<b>40,12</b>	<b>51,04</b>	<b>12,27</b>	<b>156,0</b>	<b>1221</b>



НЬ								
грак								
эканка (сырники) из творога	120	20,28	19,51	11,52	1,21	15,85	251,4	
токо сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1		
ЭН	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53		
сло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	5	
лейный напиток с молоком	180	2,78	2,56	2,88	0,05	8,55	69,7	
риант 2)								
<b>ого за 'Завтрак '</b>		<b>26,46</b>	<b>23,55</b>	<b>20,47</b>	<b>2,02</b>	<b>48,08</b>	4	
Ю								
180	180	0,9	0	0,18	0	18,18	5	
<b>ого за '10:00 '</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>		
д								
картофельный с бобовыми	150	2,9	0	3,3	3,3	11,48	91,	
убцы с мясом говядины и	160	15,16	13,39	10,39	2,21	10,48	201,	
ом (ленивые) безмолочные								
с молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,1	
риант 2)								
пат из отварной свеклы с	40	0,51	0	1,21	1,21	2,41	23,9	
еными огурцами и								
тительным маслом								
лпот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,8	
эб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	1	
<b>ого за 'Обед '</b>		<b>21,42</b>	<b>13,82</b>	<b>16,99</b>	<b>7,23</b>	<b>49,18</b>	6	
лотненный полдник								
ба, запеченная в омлете	130	19,99	20,89	12,18	3,94	3,1	202,	
соль стручковая	50	1,1	0	1	1,14	1,28	21,	
эб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,	
с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	7,13	57,4	
<b>ого за 'Уплотненный</b>		<b>24,94</b>	<b>23,02</b>	<b>15,71</b>	<b>5,25</b>	<b>23,19</b>	5	
<b>идник '</b>								
<b>ого за день</b>		<b>73,72</b>	<b>60,39</b>	<b>53,35</b>	<b>14,5</b>	<b>138,6</b>		

Булочка	140	4,55	2,26	5,55	1,3	17,59	140,9
Булочка геркулесовая молочная с изюмом сливочным	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
Булочка сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33
Булочка (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21
Булочка с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
Булочка с корицей	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>12,4</b>	<b>7,72</b>	<b>16,17</b>	<b>2,47</b>	<b>50,62</b>	<b>40</b>
Сок яблочный	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	10
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>5,22</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>10</b>
Булочка овсяная	170	1,6	0,18	4,13	3,64	9,46	85,14
Булочка овсяная	60	8,9	8,09	7,46	0,98	5,48	125,2
Булочка офельное пюре с морковью	110	2,06	0,4	2,59	0,28	11,97	83,59
Булочка салат из белокочанной капусты с огурцом, луком и растительным маслом	40	0,66	0	2,41	2,41	3,35	38,76
Булочка салат из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,66
Булочка оржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>15,67</b>	<b>8,66</b>	<b>17,15</b>	<b>7,87</b>	<b>48,99</b>	<b>43</b>
Булочка отменный полдник	130	13,64	12,12	12,38	1,45	8,69	205,0
Булочка оладьи	40	0,81	0,52	2,41	0,03	2,88	36,78
Булочка пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
Булочка суповое	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62
Булочка с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	34,79
<b>Итого за 'Уплотненный '</b>		<b>21,29</b>	<b>17,72</b>	<b>19,58</b>	<b>1,67</b>	<b>32,25</b>	<b>39</b>

знь								
трак								
па гречневая с конц молоком	150	8,66	0	6,61	0,87	20,32	180,	
он	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53		
сло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07		
р (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0		
питок из цикория с молоком	180	2,81	2,41	2,94	0,1	18,6	100	
ценным								
<b>го за 'Завтрак '</b>		<b>15,01</b>	<b>4,03</b>	<b>15,53</b>	<b>1,71</b>	<b>51,51</b>		
0)								
:	180	0,9	0	0,18	0	18,18		
<b>го за '10:00 '</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>		
д								
картофельный с рыбой	170	7,03	6,09	5,11	3,32	12,11	126,	
тели из мяса говядины	60	8,35	7,24	8,22	0,12	7,98	141,	
с молочный с овощами	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,1	
иант 2)								
саронные изделия отварные	100	<b>3,53</b>	0,02	1,98	0,44	21,59	122,	
ат из отварной свеклы с	40	0,51	0,07	3,2	2,38	2,7	42,5	
ской капустой и								
чительным маслом								
б ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	6	
пот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	14,82	65,0	
<b>го за 'Обед '</b>		<b>23,18</b>	<b>13,86</b>	<b>20,58</b>	<b>6,75</b>	<b>73,06</b>	<b>5</b>	
отненный полдник								
ат из белокочанной капусты с	40	0,63	0	2,39	2,39	2,95	37,0	
эм и растительным маслом								
б пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,0	
лушка со сметаной	60	5,79	1,68	8,07	5,1	31,97	227,2	
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78	

нь							
трак							
па пшеничная молочная с том сливочным	150	4,36	1,76	4,33	0,83	20,41	140,1
эн	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	
о отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	6
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
<b>го за 'Завтрак '</b>		<b>15,27</b>	<b>10,68</b>	<b>13,93</b>	<b>1,59</b>	<b>43,85</b>	<b>3</b>
ю							
ло-молочные продукты в ргименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	1
<b>го за '10:00 '</b>		<b>5,22</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>1</b>
д							
ольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,09	3,9	3,9	11,95	94,40
из мяса кур	140	13,83	12,66	15,27	7,4	13,44	250,1
ат из белокочанной капусты с чительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	2,85	36,61
пот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,81
б ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	7
<b>го за 'Обед '</b>		<b>19,07</b>	<b>12,75</b>	<b>22,15</b>	<b>14,27</b>	<b>54,24</b>	<b>5</b>
отненный полдник							
еканка (сырники) из творога с ковью	110	14,62	14,66	12,54	2,28	12,48	224,1
око сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	
б пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67
иток из цикория с молоком	180	4,13	3,84	4,3	0,07	12,82	104,1
риант 2)							
<b>го за 'Уплотненный дник '</b>		<b>22,17</b>	<b>19,94</b>	<b>18,74</b>	<b>2,54</b>	<b>50,41</b>	<b>4</b>
<b>го за день</b>		<b>61,73</b>	<b>48,59</b>	<b>60,59</b>	<b>18,41</b>	<b>155,7</b>	<b>14</b>
ма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	0	47	0	203	



анная молочная с маслом	130	3,45	1,53	3,31	0,21	18,47	119,1723
ным	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,3
рциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,03
ливанное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
ый напиток с молоком	180	4,06	3,84	4,29	0,05	10,62	95,56574
т 2)							
<b>а 'Завтрак '</b>		<b>11,05</b>	<b>6,98</b>	<b>13,56</b>	<b>1,01</b>	<b>41,68</b>	<b>336,1</b>
	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95
<b>а '10:00 '</b>		<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
ре из птицы	150	7,26	5,89	6,08	0,19	12,18	135,1794
а из мяса говядины в	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,1310
ом соусе							
а тушеная	110	2,56	0	2,09	2,38	9,95	74,15157
из яблок и кураги	150	0,31	0	0,13	0,13	12,08	51,59480
каной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,61
	2	0,13	0	0,01	0,01	0,59	3,0423
<b>а 'Обед '</b>		<b>23,81</b>	<b>15,85</b>	<b>20,9</b>	<b>3,27</b>	<b>57,06</b>	<b>530,1</b>
енный полдник							
ельное пюре со свеклой	120	2,32	0,44	2,83	0,31	13,6	93,3710
из печени	80	15,41	15,22	4,86	0,02	2,55	115,6657
лочный с овощами	30	0,58	0,37	1,38	0,02	1,85	22,44997
т 2)							
шеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9757
олоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,49	43,1251
<b>а 'Уплотненный</b>		<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>10,66</b>	<b>0,53</b>	<b>36,17</b>	<b>330,1</b>
<b>к '</b>							
<b>а день</b>		<b>57,67</b>	<b>40,13</b>	<b>45,63</b>	<b>5,31</b>	<b>155,9</b>	<b>1293,1</b>
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	0	47	0	203	14

ль							
рак							
а яичневая молочная с маслом	150	4,01	1,76	3,89	0,33	20,09	135,6
ОЧНЫМ							
н	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	6
ю сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	31
отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62
с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,78
<b>то за 'Завтрак '</b>		<b>14,96</b>	<b>10,72</b>	<b>17,12</b>	<b>1,09</b>	<b>43,59</b>	<b>39</b>
)							
рки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	4
<b>то за '10:00 '</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>4</b>
ц							
пюре из разных овощей	180	2,31	0,8	3,57	0,17	8,81	80,00
тана	5	0,12	0,13	0,66	0	0,15	7,1
из мяса говядины	160	11,84	9,52	10,22	3,42	27,64	255,7
т из белокочанной капусты с	40	0,63	0	2	2	2,95	33,49
м и растительным маслом							
бержаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67
ль из сухофруктов (вариант	150	0,77	0	0,04	0,04	19,28	84,14
<b>то за 'Обед '</b>		<b>17,98</b>	<b>10,44</b>	<b>16,91</b>	<b>6,05</b>	<b>70,52</b>	<b>52</b>
отненный полдник							
т из отварного картофеля,	60	0,86	0	1,89	1,89	5,35	44,15
кови, свеклы с репчатым							
м. соленым огурцом и							
ительным маслом							
дь	30	5	5	2,5	0	0	42
пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,
с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,7	15,39
чка с повидлом	70	5,41	0,91	5,18	4,94	41,94	238,1
<b>то за 'Уплотненный</b>		<b>13,35</b>	<b>5,9</b>	<b>9,79</b>	<b>7,05</b>	<b>65</b>	<b>40</b>
<b>пник '</b>							

день							
завтрак							
1. Молочный с крупой	180	6,38	5,64	7,59	0,11	18,46	167,0
2. Суп	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	11,5
3. Суп (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	9,5
4. Суп с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,79</b>	<b>11,06</b>	<b>14,19</b>	<b>0,87</b>	<b>41,62</b>	<b>172,2</b>
10.00							
11.00	180	0,9	0	0,18	0	18,18	16,2
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>16,2</b>
12.00							
1. Суп овощной с мясными кадельками со сметаной	180	4,27	3,1	10,04	8,62	11,42	156,0
2. Суп (филе), припущенная с картофелем и овощами	130	14,95	15,6	3,32	1,66	3,28	103,0
3. Суп картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	14,94	97,2
4. Суп из отварной свеклы с картофелем и сметаной	40	0,55	0	2,39	2,39	2,73	35,9
5. Суп картофельный с мясным бульоном и сливочным маслом	180	0,24	0	0,17	0,17	14,79	62,1
6. Суп гречневый с грибами	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	6,0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,6</b>	<b>19,1</b>	<b>19,03</b>	<b>13,63</b>	<b>58,86</b>	<b>50,0</b>
13.00							
1. Суп плотный полдник							
2. Суп в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,03	144,5
3. Суп из цветной отварной капусты (вариант 2)	120	3,23	0	0,39	0,39	4,62	39,6
4. Суп картофельный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,9
5. Суп с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,47
6. Суп картофельный	40	0	0	0	0	0	0,0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>		<b>18,97</b>	<b>13,57</b>	<b>8,15</b>	<b>3,63</b>	<b>25,76</b>	<b>210,0</b>
14.00							
<b>Итого за день</b>		<b>58,26</b>	<b>43,72</b>	<b>41,55</b>	<b>18,13</b>	<b>144,4</b>	<b>121,0</b>
1. Суп картофельный (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		42	0	47	0	203	180,0
2. Суп картофельный (вариант 2)		16,26	43,72	5,45	18,13	58,58	180,0