

ЭЗ № ДМ 24-03-25-02 (01)/23

от 10.03.2022



Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации города Железнодорожска



М.В. Сильникова

2022 года

Перспективное меню на 10 дней

по питанию детей от 1 года до 3 лет

В муниципальных образовательных учреждениях

г. Железнодорожска

(Осенне-зимне-весенний период)

Осенне-зимнее

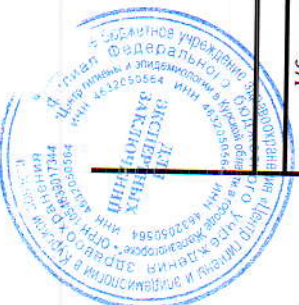
День 1 (понедельник)

Меню для детей с 1 до 3 лет

меню для детей с 1 до 3 лет								
Б/людо	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	№ рецептуры	
Завтрак 1								
Макароны отварные с маслом, с сахаром	145	100,03	4,29	3,74	30,11	-	205	
Чай с сахаром	180	36,48	0,09	-	9,03	0,02	392	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	0	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Сыр твердый «Российский»	7	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7	
Итого завтрак 1	367	278,56	9,14	11,32	54,14	0,17		
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	3							
Обед								
Суп рисовый со сметаной и мясом	150	120,5	1,5	1,68	10,2	4,95	80	
Выпеч с мясом	150	207,91	10,8	8,67	13,25	22,12	132	
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	490	485,2	15,27	10,8	57,95	27,37		
Полдник								
Рыба под маринадом	70	90	9,83	4,59	2,31	2,59	247	
Картофельное пюре	130	119,4	2,65	4,16	17,71	15,74	321	
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-		
Итого полдник	410	350	17,13	11,64	45,59	19,3		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Сухарик с сахаром	30	70,84	2,72	5,87	10,46	-		
Апельсин	90	48,52	1,08	0,24	9,27	38,52		
Итого ужин	270	194,36	8,15	9,62	25,73	1,05	371	
Итого за первый день		1394,52	50,01	43,48	193,24	110,39		

Федеральное государственное учреждение
«Федеральный центр экспертизы
продукции детского питания»

И.П. ЗАКЛЮЧЕНИЕ



БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамины С, мг.	
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	200	146,17	7,94	8,21	29,98	-	185
Чай с сахаром	150	36,48	0,09	-	9,03	0,02	392
Батон изюминный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	
Мясо свиное нежирное	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	385	286,25	10,38	12,73	54,01	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	3						
Обед							
Салат свекольный	50	26,22	0,43	1,83	2	2,55	36
Борщ со сметаной	150	68,06	2,34	3,99	22,83	6,3	62
Шницель мясной	70	138,17	10,32	18,16	1	0,1	282
Картофель тушеный	120	100,48	2,6	7,3	18,1	9,91	132
Напиток шиповника	150	67,05	0,06	-	16,69	0,06	383
Хлеб ржаной изюминный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	580	482,02	18,39	31,72	74,3	18,92	
Полдник							
Творожно-рисовый пудинг	120	141,54	17,67	11,92	22,71	0,22	236
Сметанный соус	40	61,5	0,25	0,72	0,44	0,1	241
Каша с молоком	150	88,99	3,15	2,71	12,96	1,2	397
Апельсин	90	56,14	1,26	0,28	11,34	44,94	371
Итого полдник	400	348,17	22,33	15,63	47,01	1,52	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Батон изюминный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	
Повидло	20	32,8	-	-	13,2	0,05	2
Печенье	20	60,34	2,45	1,37	10,02	-	
Итого ужин	220	238,71	6,66	4,65	34,14	1,1	
Итого за второй день		1444,61	58,61	64,73	226,63	24,96	



День 3 (среда)

Меню для детей с 1 до 3 лет

Меню для детей с 1 до 3 лет												
БЛЮДО	Выход,	Эн. ценность	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Витамин С,	№					
	гр.							ккал	гр.	гр.	гр.	мг.
Завтрак 1												
Каша геркулесовая молочная	200	106,44	6,66	11	22,64	0,9	185					
Чай с лимоном, сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	393					
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-						
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6					
Сыр твердый «Российский»	7	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7					
Итого завтрак 1	392	282,66	11,52	18,59	92,28	3,4						
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												
Суп картофельный с гречкой, сметаной	150	61,95	1,5	1,68	10,2	4,95	80					
Котлета из мяса курицы	60	143,99	9,43	9,64	9,97	0,49	305					
Сложный гарнир (поре картофельное, капуста)	140	142,85	4,11	2,39	25,8	4,37	137					
Компот из свежих яблок	150	73,2	0,12	0,12	17,91	1,29	372					
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-						
Итого обед	540	494,03	17,8	14,27	77,56	11,1						
Полдник												
Винегрет	100	78,6	1,35	6,16	7,68	13,25	45					
Омлет	80	94,12	7,23	13,4	1,11	0,13	213					
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395					
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-						
Итого полдник	410	344,66	14,01	23,12	37,91	14,68						
Ужин												
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401					
Вансика булочка	70	95,2	5,2	5,29	33,44	0,01	186					
Яблоко	70	30	0,4	0,4	9,8	10	368					
Итого ужин	290	200,2	9,95	9,44	49,24	11,06						
Итого за третий день		1411,55	54,13	65,42	274,16	43,64						



День 4 (четверг)

День 4 (четверг)									
БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет							№ рецептуры	
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
Завтрак 1									
Каша манная молочная	200	144,92	6,53	7,03	38,78	-	185		
Чай с лимоном, сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	393		
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-			
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6		
Итого завтрак 1	385	282,69	8,98	11,56	62,28	2,35			
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									
Салат «Марина»	50	47,47	0,68	2,44	4,64	3,16	33		
Суп картофельный с макаронами, сметаной и мясом	150	97,25	3,76	2,01	18,61	4,95	82		
Голубцы капустные в сметанном соусе	130	208	14,14	9,08	20,04	20,03	298		
Напиток шиповника	150	67,05	0,06	-	16,69	0,06	383		
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-			
Итого обед	520	491,81	21,28	13,97	73,66	28,2			
Полдник									
Морковь тертая с маслом, сахаром	50	42,36	0,48	2,83	3,87	1,3	17		
Вареники капустные с маслом, с сахаром	130	152,65	18,41	9,04	18	0,45	229		
Каша с молоком	150	88,99	3,15	2,71	12,96	1,2	397		
Молоко	90	66	0,6	0,6	14,7	1,5	368		
Итого полдник	420	350	22,04	15,18	49,53	17,95			
Ужин									
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401		
Печенье с маслом, сахаром	45	46,5	3,38	3,62	20,46	-	116		
Печенье	40	78,5	2,45	1,37	10,02	-			
Итого ужин	235	200	10,18	8,74	36,48	1,05			
Итого за четвертый день		1414,5	63,33	49,45	239,12	52,95			

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Беларусь»

М. «_____» _____ 20__ г.



День 5 (пятница)

Меню для детей с 1 до 3 лет

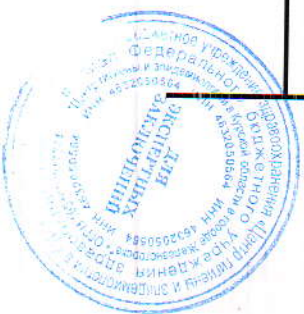
БЛЮДО		меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
		Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1								
Каша «Дружба» молотая	200	108,11	6,55	8,33	35,09	-	185	
Чай с сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	392	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	6	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7	
Сыр твердый «Российский»	7	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	2,5	
Итого завтрак 1	392	284,33	11,41	15,92	104,73			
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								
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150	60,65	1,05	2,92	5,08	11,08	67	
Оладьи из пшена	70	165,61	7,12	16,19	4,89	2,8	284	
Макаронные изделия	110	110,3	3,66	2,81	17,58	-	205	
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	520	493,35	14,8	6,18	62,05	14,18		
Полдник								
Рыба в сметане	70	100,54	9,76	5,2	44,16	1,8	139	
Картофельное пюре	120	101,1	2,44	3,84	16,35	14,43	321	
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-		
Итого полдник	400	342,24	16,85	11,93	41,92	17,2		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Крендель сахарный	70	90	4,49	9,19	39,01	-	460	
Яблоко	70	45	66	0,6	0,6	14,7	15	
Итого ужин	290	210	74,84	12,94	45,61	15,75		
Итого за пятый день		1419,92	118,75	46,97	271,48	53,03		



День 6 (понедельник)

меню для детей с 1 до 3 лет

Меню для детей с 1 до 3 лет														№ рецептуры
Б/НО/ДО	Выход,		Эн. ценность		Белки,		Жиры,		Углеводы,		Витамин С,			
	гр.		ккал		гр.	гр.	гр.	гр.	мг.					
Завтрак 1														
Каша гречневая расквашенная с маслом	145		201		5,72		5,12		33,01		-		165	
Чай с сахаром	150		34,17		0,1		0,01		8,5		2,35		392	
Батон йодированный	30		70,6		2,31		0,9		14,94		-			
Масло сливочное крестьянское	5		33		0,04		3,62		0,06		-		6	
Сыр твердый «Российский»	7		38,45		2,41		3,06		46,14		0,15		7	
Итого завтрак 1	337		306,62		10,58		12,71		102,65		2,5			
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														
Салат из свежей капусты	40		34,36		0,56		2,03		3,46		13,98		20	
Свекольник с яйцом, со сметаной, с мясом	150		68,24		1,44		2,78		7,31		8,47		68	
Плов рисовый с мясом	160		250,8		12,96		13,04		27,36		0,6		90	
Напиток шиповника	150		67,05		0,06		-		16,69		0,06		383	
Хлеб ржаной йодированный	40		72,04		2,64		0,44		13,68		-			
Итого обед	540		492,49		17,66		18,29		68,5		23,11			
Полдник														
Творожный пудинг	120		229,4		21,04		14,46		20,58		0,28		237	
Сладкий соус	30		17,36		0,016				4,45		0,016			
Какао с молоком	150		88,99		3,15		2,71		12,96		1,2		397	
Банан	100		14,25		2,25		0,75		43,5		15		368	
Итого полдник	400		350		26,456		17,92		81,49		16,496			
Ужин														
Кефир	150		75		4,35		3,75		6		1,05		401	
Шарлотка с яблоком	60		102,12		2,08		6,94		3		3,5			
Итого ужин	210		177,12		6,43		10,69		9		4,55			
Итого за шестой день			1416,23		61,976		59,61		278,81		50,056			



День 7 (Вторник)

Меню для детей с 1 до 3 лет

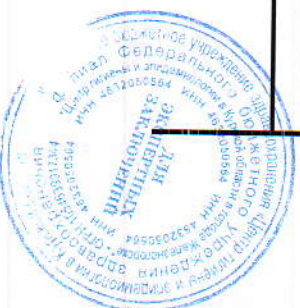
БЛЮДО		Меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
		Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1								
Каши рисовая молочная	200	135	7,04	8,88	32,4	-	185	
Чай с сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	392	
Батон поджаренный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Итого завтрак 1	385	272,77	9,49	13,41	55,9	2,35		
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 поджаренная								
	3							
Обед								
Суп овощной с зеленым горошком, со сметаной	150	73,21	1,65	1,26	9,87	-	68	
Суфле из печени	130	210,9	4,97	5,05	3,82	2,45	284	
Салат овощной (св. капуста и свекла)	50	49,1	0,88	5,6	6,21	16,21	20	
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376	
Хлеб ржаной поджаренный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	520	489,96	10,47	12,36	54,4	18,96		
Полдник								
Рыбная котлета	65	147,5	9,35	3,29	6,98	0,3	255	
Картофельное пюре	120	109,8	2,44	3,84	16,35	14,53	321	
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395	
Батон поджаренный	25	58,83	1,92	0,75	12,45	-		
Итого полдник	410	350,64	16,83	10,54	49,96	16,13		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Печенье	30	79,5	2,45	1,37	10,02	-		
Апельсин	70	56,14	0,9	0,28	11,34	44,94	371	
Итого ужин	250	210,64	7,7	5,12	27,36	45,99		
Итого за сельской день		1414,01	45,34	41,43	204,79	86,83		



День 8 (среда)

меню для детей с 1 до 3 лет

Меню для детей с 1 до 3 лет								№ рецептуры
Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
Завтрак 1								
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64	0,9	185	
Чай с лимоном, сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	393	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Итого завтрак 1	385	283,61	9,11	15,53	46,14	3,25	-	
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	3							
Обед								
Суп гороховый с мясом, со сметаной	150	79,95	3,07	3,21	9,67	3,49	81	
Биточки из мяса кур	60	136	8,82	7,87	5,85	0,28	308	
Овощное рагу	140	133,33	1,68	9,67	29,2	6,94	137	
Компот из свежих яблок	150	73,2	0,12	0,12	17,91	1,29	372	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	-	
Итого обед	540	494,52	16,33	21,31	76,31	12	-	
Полдник								
Омлет с сыром	130	100,45	11,75	21,78	1,81	0,22	216	
Икра свекольно-морковная	50	46,46	2,15	7,95	9,41	14,75	54	
Каша с молоком	180	88,99	4,2	3,62	17,28	1,6	397	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	-	
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368	
Итого полдник	470	350,5	20,81	34,65	53,24	26,57	-	
Ужин								
Кефир	150	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401	
Булочка с изюмом	80	105,8	6,72	4,4	39,6	-	501	
Итого ужин	230	190,8	11,65	8,65	46,4	1,19	-	
Итого за восьмой день		1405,83	58,22	80,24	231,92	105,51	-	



День 9 (четверг)

Меню для детей с 1 до 3 лет

Меню для детей с 1 до 3 лет								№ рецептуры
БЛЮДО	Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1								
Лягушка молочная	200	156,08	5,58	6,12	19,73	0,9	93	
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,02	392	
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
Итого завтрак 1	385	287,68	7,97	10,65	41,72	0,92		
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								
Салат с зеленым горошком	40	34,36	0,56	2,03	3,46	13,98	20	
Суп рассольник со сметаной, с мясом	150	55,2	1,68	1,96	7,68	4,12	74	
Котлета мясная с добавлением субпродуктов	65	173,98	5,44	5,78	2,47	3,13	289	
Капуста тушеная	120	90,12	2,45	3,84	11,31	20,59	137	
Паниток шиповника	150	67,05	0,06	-	16,69	0,06	383	
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-		
Итого обед	565	492,75	12,83	14,05	55,29	41,88		
Полдник								
Морковь тертая с маслом, сахаром	50	42,36	0,48	2,83	3,87	1,3	17	
Сырники творожные с маслом, сахаром	130	204	18,69	12,67	11,4	0,25	231	
Какао с молоком	180	89,99	3,15	2,71	12,96	1,2	397	
Банан	90	14,25	2,25	0,75	43,5	15	368	
Итого полдник	450	350,6	24,57	18,96	71,73	17,75		
Ужин								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Домашняя гречка	45	87,85	3,49	3,31	26,93	-		
Печенье	30	78	2,45	1,37	10,02	-		
Итого ужин	225	240,85	10,29	8,43	42,95	1,05		
Итого за девятый день		1361,88	56,51	52,09	228,86	65		



День 10 (пятница)

БЛЮДО	Меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность, ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
	Завтрак 1						
Каша манная	200	104,72	6,53	7,03	38,78	-	185
Чай с сахаром	150	34,17	0,1	0,01	8,5	2,35	393
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	-
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	7	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7
Итого завтрак 1	392	280,94	11,39	14,62	108,42	2,5	-
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							
Салат свекольный	40	34,96	0,57	2,44	2,67	3,4	36
Суп с клецками с мясом кур	150	71,35	1,32	3,04	7,15	0,3	86
Картофельная запеканка с мясом	150	226,91	12,73	12,52	10,92	6,52	97
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	-
Итого обед	530	490,01	17,59	18,45	55,24	10,52	-
Полдник							
Выпечка рыбные в сметанном соусе	70	69,82	9,28	4,44	10,83	0,22	261
Рис отварной с маслом	110	74	2,43	3,58	24,46	-	315
Кофе с молоком	150	93,34	3,12	2,66	4,18	1,3	395
Батон йодированный	25	58,83	1,92	0,75	12,45	-	-
Апельсин	90	54,01	1,26	0,28	11,34	44,94	71
Итого полдник	445	350	18,01	11,71	63,26	1,52	-
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Пирожок с капустой	80	98,8	10,08	4,56	29,04	0,08	454
Итого ужин	230	173,98	14,43	8,31	35,04	1,13	-
Итого за десятиый день		1384,93	62,27	53,09	279,13	19,07	-



Осень-зима-весна

ованный			
еленый			
напиток		2	
шоко	0.5		0.5