

ЭЗ № 04-04-03-05-02(02)/85

Вм 07.03.2023

СВ



Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации города Железногорска

М.В. Сальникова

«07» _____ 2023 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

по питанию детей от 3 до 7 лет

в муниципальных образовательных учреждениях

г. Железногорска

(Весенний период)

День 1 (понедельник)

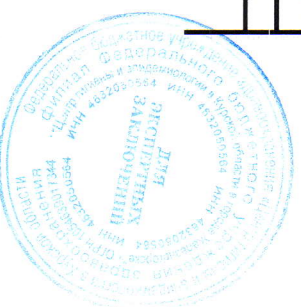
Меню для детей с 3 до 7 лет

		Меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
БЛЮДО		Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1								
Макароны 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	393	
Батон йодированный	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 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		
Обед								
На весь день: Соль йодированная	5							
Суп рисовый со сметаной и мясом	200	119,84	2	2,24	13,6	6,6	80	
Каруста тушеная с мясом	220	307,11	11,53	9,25	14,14	23,6	200	
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376	
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-		
Итого обед	670	630	17,27	12,06	72,6	30,6		
Полдник								
Тертые рыбные тушеные	80	134,61	10,61	3,75	7,86	0,33	277	
Картофельное пюре	130	118,95	2,65	4,16	17,71	15,74	321	
Кофейный напиток	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395	
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-		
Итого полдник	450	420,5	19,46	11,77	59,67	17,37		
Ужин								
Кефир	150	75	3,77	3,25	5,2	0,91	401	
Сухарик с сахаром	30	155,37	3,5	7,55	13,45	-		
Апельсин	90	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		1748,02	55,18	46,57	233,28	146,77		



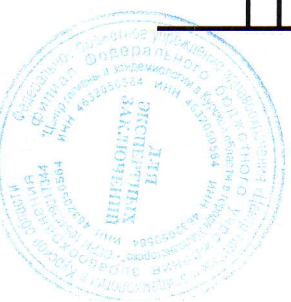
День 2 (вторник)

Б.И.О.Д.О.	Меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамины 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 из свежеты	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	33
Борщ со сметаной и мясом	200	90,75	3,12	5,33	30,45	8,4	62
Шницель мясной	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 шиповника	180	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	0	
Итого обед	680	612,33	20,8	35,2	87,09	123,47	
Полдник							
Запеканка из творога с морковью	150	251,2	19,14	12,92	14,6	0,24	238
Сметанный соус	40	11,5	0,25	0,72	0,44	0,01	241
Какао с молоком	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	428,71	24,49	17,46	40,42	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	0	
Повидло	15	52,8	0	0	13,2	0,05	2
Печенье (вафли, конфеты)	40	109,5	2,45	1,37	10,02	0	
Итого ужин	265	320,9	10,46	6,82	49,94	1,24	
Итого за второй день		1752,35	67,78	72,51	256,62	162,08	



День 3 (среда)

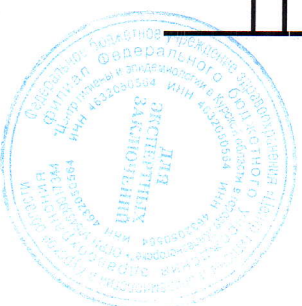
БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64	0,9	185
Чай с лимоном и сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	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	53,96	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	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Суп картофельный с гречкой со сметаной и мясом	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 (порре 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 йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	0	
Итого обед	680	700,84	22,73	18,53	97,37	14,88	
Полдник							
Винегрет	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
Кофейный напиток	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	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	18,22	0,01	186
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	310	252,11	10,7	10,19	34,02	11,06	
Итого за третий день							
		1881,01	61,79	72,38	241,19	48,25	



День 4 (четверг)

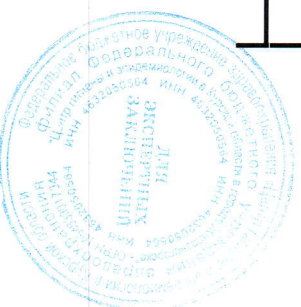
День 5 (пятница)

БЛЮДО		Меню для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры
		Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
Завтрак 1									
Каша «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 йодированный	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	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			
На весь день: Соль йодированная	5								
Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	107,8	1,4	3,9	3,78	14,78	67		
Оладьи из пшена	80	205,61	7,12	16,9	4,89	2,8	284		
Соус сметанный с томатом	40	32,04	0,72	1,96	2,8	0,56	355		
Макароны отварные	130	124,08	4,6	0,66	10,91	-	204		
Компот из сухофруктов	180	113	0,44	0,02	17,76	0,4	376		
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-			
Итого обед	680	672,58	17,58	23,99	57,24	18,54			
Полдник									
Рыбная икра	80	114	7,8	4,35	10,2	0,42	244		
Картофельное пюре	130	118,95	2,65	4,16	7,71	15,64	321		
Кофейный напиток	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395		
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-			
Итого полдник	450	399,89	16,65	12,37	52,01	17,36			
Ужин									
Кефир	150	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401		
Крендель сахарный	80	196	5,66	10,51	10,59	-	460		
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368		
Итого ужин	300	310	9,83	14,16	25,59	10,91			
Итого за пятый день		1886,16	57,11	66,73	265,26	50,38			



День 6 (понедельник)

День 6 (понедельник)									
БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры	
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
	Завтрак 1								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	145	201	5,72	5,12	32,88	-	165		
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393		
Батон йодированный	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	46,14	0,15	7		
Итого завтрак 1	402	391,61	11,39	13,02	110,34	3,29			
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									
Свекольник с яйцом, со сметаной и мясом	200	123,5	1,92	3,7	9,74	11,28	68		
Плов рисовый с мясом	160	280,8	12,96	13,04	17,36	0,6	90		
Напиток шиповника	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	610	570,11	18,7	17,49	59,92	111,88			
Полдник									
Творожный пудинг	150	180,2	26,31	18,07	25,72	0,36	237		
Соус сладкий	40	17,88	0,016		4,45	0,016			
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397		
Банан	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 шестой день		1652,6	72,066	65,62	302,49	138,736			



День 7 (Вторник)

День 7 (вторник)									
Б/лю/до	Меню для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры	
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
Завтрак 1									
Каша рисовая молочная	200	205	7,04	8,88	32,4	-	185		
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392		
Батон 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	425	360,24	10,28	13,7	64,42	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									
Суп овощной с зеленым горошком сметаной и мясом	200	108,1	2,2	1,68	13,16	-	68		
Печень по-строгановски	100	239,92	20,72	7,12	17,92	2,8	261		
Картофельное пюре	140	128,1	2,85	4,48	19,07	16,95	321		
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376		
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-			
Итого обед	690	679,17	29,51	13,85	95,01	20,15			
Полдник									
Рыбная котлета	80	108	10,69	3,76	7,98	0,34	248		
Соус молочный	30	25,14	0,62	1,57	2,13	0,1	326		
Салат из вареных овощей	120	113,04	2,36	6,3	11,78	19,46	25		
Кофейный напиток	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395		
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-			
Итого полдник	460	410,12	19,1	15,19	51,01	21,2			
Ужин									
Кефир	150	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401		
Печенье (вафли, конфеты)	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-			
Апельсин	90	47,35	0,9	0,2	8,1	32,1	371		
Итого ужин	280	226,85	7,12	4,82	23,32	33,01			
Итого за седьмой день									
		1766,38	66,86	47,56	250,93	77,78			



Меню для детей с 3 до 7 лет

БЮДЖЕ

ВЫХОД,

Эн. Ценность

Бетки

Жиры,

УТВЕРДИЛИ,

Вітамін С,

№
пенультимы

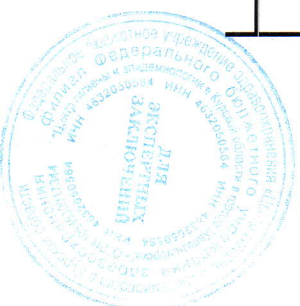
День 8 (среда)									
БЛЮДО	Меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры		
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
	Завтрак 1								
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64	0,9	185		
Чай с лимоном и сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393		
Батон 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	368,6	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		
Виточки из мяса кур	80	173,33	11,76	10,5	7,8	0,38	308		
Овощное рау	150	142,86	1,8	10,36	31,29	7,44	137		
Компот из свежих 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 свекольно-морковная	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		
Батон 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		
Булочка с изюмом	80	170	6,72	4,4	39,6	-	501		
Итого ужин	250	255	11,65	8,65	46,4	1,19			
Итого за восьмой день		1875,15	65,02	86,99	263,27	111,45			



День 9 (четверг)

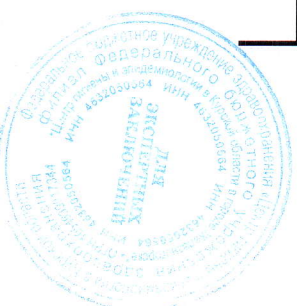
Меню для детей с 3 до 7 лет

БЛНО/ДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
	Завтрак 1						
Лапша молочная	200	236,55	5,58	6,12	19,73	0,9	93
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон 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	152,16	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	
На весь день: Соль йодированная	5						
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
Капуста тушеная	130	203,33	2,52	3,95	11,49	20,91	137
Напиток шиловника	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	675,86	14,8	13,92	57,37	129,97	
Полдник							
Сырники творожные с маслом, сахаром	150	204,2	24,29	16,47	14,82	0,32	231
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Банан	100	95	1,5	0,5	21	10	368
Итого полдник	450	417,86	29,99	20,59	53,1	11,92	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Домашняя гренка	50	109,81	3,88	3,68	29,93	-	
Печенье (вафли, конфеты)	60	109,5	2,45	1,37	10,02	-	
Итого ужин	260	294,31	10,68	8,8	45,95	1,05	
Итого за девятый день		1630,19	65,16	54,27	224,64	150,38	



День 10 (пятница)

День 10 (пятница)									
БЛЮДО	Меню для детей с 3 до 7 лет							№ рецептуры	
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.			
	Завтрак 1								
Каша манная	200	244,92	6,53	7,03	30,78	-	185		
Чай с сахаром	200	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392		
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-			
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6		
Сыр твёрдый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7		
Итого завтрак 1	457	438,61	12,18	14,91	108,94	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			
На весь день: Соль йодированная									
	5								
Обед									
Салат из свежеты	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	33		
Суп с клецками с мясом	200	181,8	1,76	4,06	9,54	0,4	86		
Жаркое по-домашнему	160	298,75	17,64	23,8	18,37	6,96	259		
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376		
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-			
Итого обед	660	727,3	23,86	31,48	76,11	12,01			
Полдник									
Биточки 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	29,35	-	315		
Кофейный напиток	180	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395		
Батон йодированный	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	46,49			
Ужин									
Кефир	160	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401		
Гребешок с повидлом	90	183,3	5,3	4,75	29,5	0,26	417		
Итого ужин	250	253,3	9,07	8	34,7	1,17			
Итого за десятый день		1982,12	66,13	67,45	318,94	63,24			



Анализ 10 дневного примерного меню		Меню для детей от 3 до 7 лет				
Итого за весь период 10 дней		Эн. Ценности	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр	Витамин С
		18011,45	650,15	633,01	2611,78	1099,51
Среднее значение за период		1801,15	65,01	63,30	261,18	109,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от		-	1	1	4	-
Среднее значение:	за завтрак 1	3589,45	108,07	140,08	752,45	22,37
	за завтрак 2	854,10	7,44	0,20	157,02	152,20
	за обед	6495,46	210,22	207,94	769,17	606,28
	за полдник	4397,26	225,44	188,64	561,82	216,64
	за ужин	2675,18	98,98	96,15	371,32	102,02

В случае не поставки продуктов питания может быть отклонение в наименовании блюд от 2% - до 5% (возможна замена наименования блюда). В питании детей используется соль йодированная, хлеб ржаной и батон обогащенные йодказеином и витаминно-минеральной смесью, молоко пастеризованное, обогащенное йодказеином и кефир, обогащенный йодказеином.



Накопительная ведомость за 10 дней в нетто (дети с 3 до 7 лет)

[illegible]