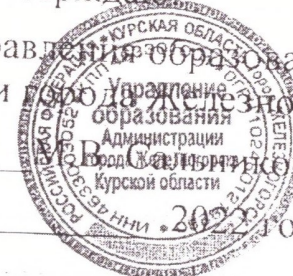


ЭЗ № 041 34-03-05-021021/23
от 10.05.2022
(В)



Утверждаю:
Начальник Управления образования
Администрации города Железногорска
В.С. Силин



« » 2022 года

Перспективное меню на 10 дней
по питанию детей от 1 года до 3 лет
в муниципальных образовательных учреждениях
г. Железногорска
(Летний период)

Летнее День 1 (понедельник)							
БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Плов «Бухарский» с изюмом	145	130	3,75	8,67	57,22	10,28	276
Чай с сахаром	160	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	70,6	1,92	0,75	12,45	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твёрдый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	350	300,05	8,16	16,11	76,72	10,44	
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							
Борщ со сметаной с мясом	150	71,55	1,63	3,57	8,2	10,66	59
Тефтеля мясная в сметанном соусе	95	144,36	14,83	12,82	5,78	1,14	107
Макароны отварные	100	112,3	3,68	3,01	17,63	-	317
Компот из сухофруктов	150	89,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	535	490	23,11	19,85	66,11	12,1	
Полдник							
Рыбная икра	70	74,69	3,92	1,39	9,27	0,23	244
Картофельное пюре	120	79,8	2,44	3,84	16,35	14,53	321
Салат из свёклы	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36
Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Батон йодированный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-	
Итого полдник	415	352,69	12,15	11,75	54,37	20,21	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Батон йодированный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-	
Повидло	15	29,6	-	-	9,9	-	2
Апельсин	80	43	0,2	0,9	8,1	60	145
Итого ужин	270	213,1	6,47	5,4	36,45	61,05	
Итого за первый день		1422,89	50,21	53,21	243,48	166,3	

День 2 (вторник)

БЛЮДО	меню для детей с 1 до 3 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша манная молочная	200	126,17	7,94	8,21	29,98	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	385	265,77	10,33	12,74	51,97	0,01	
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 «Снежок» со сметаной	150	100,75	1,41	1,69	9,97	7,2	77
Зразы мясные	70	139,98	8,12	6,15	1,8	3,01	295
Овощная солянка	110	109,46	3,25	4,4	12,51	7,29	59
Напиток из шиповника	150	56,82	0,4	0,16	11,79	75	398
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	520	479,05	15,82	12,84	49,75	92,5	
Полдник							
Лакомка творожная	140	236,4	16,2	10,93	20,82	0,21	236
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого полдник	400	350,4	18,94	13,32	41,25	11,18	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Гренки с сахаром, маслом	40	101,2	3,38	3,62	20,46	-	216
Печенье	40	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Итого ужин	230	210,18	12,63	10,11	46,51	1,05	
Итого за второй день		1395,4	58,57	49,01	206,65	108,14	

День 3 (среда)							
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 геркулесовая молочная	200	136,44	6,66	11	22,64	0,9	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	385	276,04	9,05	15,53	44,63	0,91	
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							
Свежий огурец долькой	30	4,2	0,24	0,06	0,78	-	70
Суп овощной со сметаной	150	51,82	1,65	1,26	9,87	-	68
Суфле из мяса кур	60	139,99	9,88	10,39	1,84	0,01	310
Гречка отварная	110	137,34	5,7	4,82	27,45	-	67
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	540	490,14	20,44	16,98	74,44	0,31	
Полдник							
Рыбные биточки	70	76,25	10,02	3,52	7,47	0,31	255
Капуста тушёная	120	90,12	2,45	3,84	11,31	20,59	137
Какао с молоком	180	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Батон йодированный	35	65,5	1,92	0,75	12,45	-	
Итого полдник	405	350,53	18,59	11,73	48,51	22,5	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Пирожок с повидлом	80	90	4,16	1,6	48,24	0,08	451
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	300	209	8,91	5,75	64,04	11,13	
Итого за третий день		1415,71	57,84	49,99	248,79	38,25	

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							
Лапша молочная	200	106,08	5,58	6,12	19,73	0,9	93
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твёрдый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	395	284,13	10,38	13,71	41,72	1,06	
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 свежих овощей (помидор, огурец)	40	29,68	0,39	2,46	1,49	6,7	15
Суп гороховый со сметаной с мясом	150	79,95	3,07	3,21	9,67	3,49	81
Голубцы ленивые в сметанном соусе	140	218,67	14,14	9,08	20,04	20,03	298
Компот из сухофруктов	150	89,75	0,33	0,01	20,82	0,3	376
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	520	490,09	20,57	15,2	65,7	30,52	
Полдник							
Вареники творожные с маслом, с сахаром	140	176	16,74	8,22	16,37	0,41	229
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Банан	80	95	1,5	0,5	21	10	368 Г
Итого полдник	400	341	20,58	10,71	48	11,38	
Ужин							
Кефир	170	82,5	4,78	4,12	6,6	1,15	401
Сухарик с сахаром	35	120,84	2,72	5,87	10,46	-	
Итого ужин	205	203,34	7,5	9,99	17,06	1,15	
Итого за четвёртый день		1408,56	59,88	49,61	189,65	47,51	

День 5 (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 рисовая молочная	200	105,5	7,04	8,88	32,4	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твёрдый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	395	283,55	11,84	16,47	54,39	0,16	
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	29,68	0,39	2,46	1,49	6,7	15
Суп гречневый со сметаной с мясом	150	61,95	1,5	1,68	10,2	4,95	80
Бефстроганов из печени	70	129,78	16,11	8,78	13,94	8,14	2
Картофельное пюре	110	109,8	2,45	3,84	16,36	14,53	321
Компот из сухофруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	126
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	560	488	23,42	17,21	76,49	34,62	
Полдник							
Винегрет	140	109,92	1,62	7,39	9,22	15,9	45
Яйцо варёное	50	75	6,35	5,75	0,35	-	213
Какао с молоком	180	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Итого полдник	400	352,52	13,43	16,76	37,47	17,1	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Оладьи с маслом и сахаром	70	95,5	4,93	7,89	26,65	0,23	499
Банан	80	55,5	1,5	0,5	21	10	368 Г
Итого ужин	300	226	10,78	12,14	53,65	11,28	
Итого за пятый день		1400,07	60,32	62,58	239,17	66,56	

День 6 (понедельник)

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							
Макароны отварные с маслом, сахаром	110	101,13	3,26	2,84	25,12	-	205
Чай с сахаром	200	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твёрдый «Российский»	10	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	355	288,52	8,08	10,44	49,44	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	3						
Обед							
Огурец долькой	40	5,6	0,32	0,08	1,04		70
Щи со сметаной с мясом	150	50,85	1,05	2,92	5,08	11,08	67
Плов рисовый с мясом	140	276	12,96	13,04	27,36	0,6	90
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	520	489,24	17,3	16,49	67,98	11,98	
Полдник							
Рыбная котлета	75	94,5	9,35	3,29	6,98	0,3	255
Запеканка овощная	130	112,65	3,1	4,86	14,14	25,74	169
Кофе с молоком	180	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Батон йодированный	25	72,4	1,94	0,81	14,95	-	
Итого полдник	410	349,55	16,73	10,95	46,7	27,01	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Печенье	30	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	250	152,98	9,65	6,89	35,85	11,05	
Итого за шестой день		1370,29	52,61	44,77	217,14	53,61	

День 7 (вторник)

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 геркулесовая молочная	200	140,44	6,66	11	22,64	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	6
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7
Итого завтрак 1	385	280,04	9,05	15,53	44,63	0,01	
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	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36
Суп рассольник со сметаной	150	55,2	1,68	1,96	7,68	4,12	74
Котлета из мяса и субпродуктов	70	155,61	7,12	16,9	4,89	2,8	284
Картофельное пюре	120	109,8	2,45	3,84	16,36	14,53	321
Напиток из шиповника	150	56,82	0,4	0,16	11,79	120	133
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	580	493,17	15,01	26,35	57,74	145,7	
Полдник							
Творожная запеканка	110	191,52	21,04	14,68	20,58	0,28	237
сладкий соус	40	17,88	0,016		4,45	0,016	
Какао с молоком	160	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Апельсин	90	51,6	0,24	1,08	9,72	72	145
Итого полдник	400	350	24,446	18,48	47,71	73,496	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Шарлотка с яблоками	40	104,14	4,17	8,67	31,81	7	1
Печенье	20	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Итого ужин	210	213,12	13,42	15,16	57,86	8,05	
Итого за седьмой день		1426,33	62,776	75,52	225,11	230,656	

День 8 (среда)							
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	140,4	6,53	7,03	38,78		185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	385	280	8,92	11,56	60,77	0,01	
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							
Свекольник со сметаной	150	67,99	1,2	3,1	8,89	4,17	55
Котлета из мяса кур	65	185,33	11	11,25	11,64	0,58	305
Овощное рагу	120	80,51	4,94	3,04	29,2	5,16	137
Компот из свежих яблок	150	84,75	0,33	0,01	20,82	0,3	372
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	525	490,62	20,11	17,84	84,23	10,21	
Полдник							
Салат из свежей капусты	50	36,3	0,64	2,83	1,96	10,3	20
Рыба под маринадом	70	55,51	5,19	1,34	6,92	1,85	247
Рис отварной	110	109,8	2,43	3,58	24,46	-	315
Кофе с молоком	150	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Итого полдник	410	350,21	12,91	10,64	58,91	13,12	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Крендель с сахаром	70	97	4,95	9,19	39,01	-	460
Яблоко	70	45	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	290	217	9,7	13,34	54,81	11,05	
Итого за восьмой день		1404,88	51,96	53,48	268,55	96,89	

День 9 (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							
Омлет с сыром	110	100,45	11,75	21,78	1,81	0,22	216
Салат из помидоров и огурцов	60	44,52	0,58	3,69	2,23	10	15
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	355	284,57	14,72	30	11,09	10,23	
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 манный с гренками, сметаной, с мясом	150	69,75	3,51	0,58	12,58	3	109
Биточки мясные	60	114	9,31	7,06	9,64	0,09	282
Картофель тушёный	120	121,3	2,6	7,3	18,1	9,91	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	520	461,84	18,39	15,39	74,82	13,3	
Полдник							
Сырники творожные с маслом, сахаром	120	166	18,69	12,67	11,4	0,25	231
Какао с молоком	200	89	3,15	2,72	12,96	1,2	397
Банан	80	95	1,5	0,5	21	10	368 Г
Итого полдник	400	350	23,34	15,89	45,36	11,45	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Домашняя гренка с сахаром	40	105,82	3,49	3,31	26,93	-	116
Печенье	30	33,98	4,9	2,74	20,05	-	
Итого ужин	230	214,8	7,84	7,06	32,93	1,05	
Итого за девятый день		1401,21	65,14	68,34	181,37	39,43	

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 «Дружба» молочная	200	141,11	6,55	8,33	35,09	-	185
Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99	0,01	392
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	385	280,71	8,94	12,86	57,08	0,01	
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 вермишелевый с мясом кур	150	68,73	4,21	3,01	7,62	-	586
Оладьи из печени	70	145,61	7,12	16,19	4,89	2,8	284
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушёная капуста)	130	141,93	3,81	2,22	23,96	4,79	137
Напиток из шиповника	150	56,82	0,4	0,16	11,79	120	133
Хлеб ржаной йодированный	40	72,04	2,64	0,44	13,68	-	
Итого обед	540	485,13	18,18	22,02	61,94	127,59	
Полдник							
Икра свекольно-морковная	100	57,13	3,05	5,98	6,02	8,73	54
Яйцо варёное	50	75	6,35	5,75	0,35	-	213
Батон йодированный	25	65,5	1,92	0,75	12,45	-	
Кофе с молоком	150	70	2,34	1,99	10,63	0,97	395
Апельсин	80	82,5	0,78	0,16	19,56	60	368
Итого полдник	405	350,13	14,44	14,63	49,01	69,7	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Булочка с изюмом	80	104	6,72	4,4	39,6	-	469
Итого ужин	230	179	11,07	8,15	45,6	1,05	
Итого за десятый день		1384,97	53,48	57,66	230,8	201,75	

Анализ 10 дневного перспективного меню		меню для детей от 1 до 3 лет					
Итого за весь период 10 дней		Эн. Ценность	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр.	Витамин С	
		14030,31	572,786	564,17	2250,71	1049,096	
Среднее значение за период		1403,03	57,28	56,42	225,07	104,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		-	1	1	4	-	
Срнее значение:	за завтрак 1	20%	282,34	13,75	13,54	54,02	25,18
	за завтрак 2	5%	75,41	0,85	0,00	17,17	3,40
	за обед	35%	487,21	17,76	17,49	69,77	32,52
	за полдник	25%	349,70	14,32	14,10	56,27	26,23
	за ужин	15%	208,37	9,16	9,03	36,01	16,79

В случае непоставки продуктов питания может быть отклонение в наименовании блюд от 2% - до 5% (возможна замена наименования блюда)