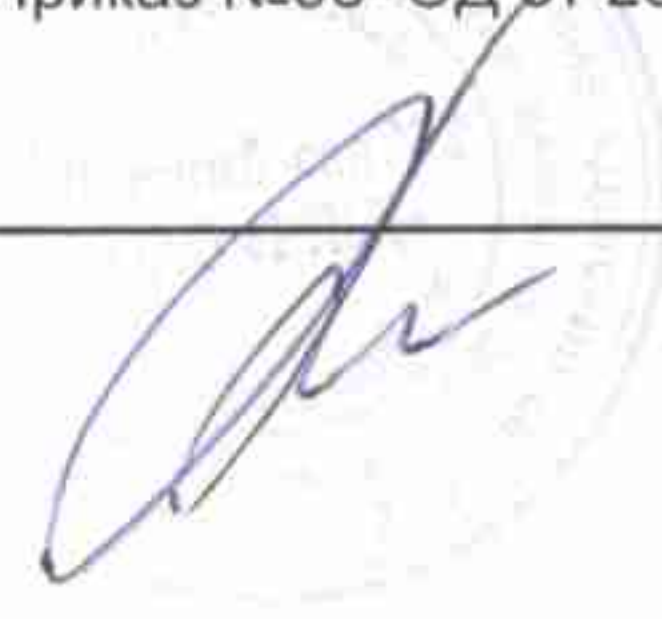


МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	7,04	9,01	34,41	248,31
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			13,85	16,45	70,28	487,44
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,65	3,75	16,50	118,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,18	0,94	15,00	73,20
			5,83	4,69	31,50	191,70
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	5,88	7,42	11,22	144,89
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,04	3,99	27,33	169,05
ГУЛЯШ		50	15,34	19,14	6,96	270,87
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,88	0,17	52,02	214,76
			31,84	31,32	119,28	906,57
Уплотненный полдник						
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ		100	7,34	13,02	39,79	306,11
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,40	2,20	0,10	30,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			13,11	15,63	69,60	473,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,63	68,09	290,66	2 059,32



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		180	6,70	9,34	24,93	211,88
ФРУКТЫ		45	0,66	0,22	9,17	41,90
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,73	3,13	15,30	105,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			14,32	17,22	69,08	492,15
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	3,90	6,00	5,55	97,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,18	0,94	15,00	73,20
			5,08	6,94	20,55	170,70
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	7,41	5,64	23,36	177,46
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ		150	17,84	27,05	15,55	382,74
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ		50	1,07	4,85	5,43	71,73
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
СОК		200	0,00	0,00	21,06	84,25
			30,17	38,19	87,80	828,18
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	19,85	14,82	21,52	307,45
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,65	2,18	15,67	93,87
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ		70	3,22	3,24	30,52	164,48
			28,52	20,59	84,90	649,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,09	82,94	262,33	2 140,13



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		200	9,86	7,74	34,71	248,97
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			16,67	15,18	70,58	488,10
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,65	3,30	17,25	117,00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			5,55	9,10	29,85	223,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200/10	5,03	6,62	7,34	118,55
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	11,34	13,99	6,73	203,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,46	6,28	28,75	190,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,29	0,15	19,47	82,06
			24,82	27,64	84,04	701,54
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		70	16,03	10,10	9,23	191,92
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,96	4,69	15,76	117,79
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		25	3,26	0,41	26,93	123,60
ФРУКТЫ		95	0,37	0,28	9,50	43,31
			22,79	15,49	71,49	518,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,83	67,41	255,96	1 931,06

Утверждаю

Заведующий детским садом
№ 2 ОАО "РЖД"
Нархова Л.А.
Приказ №96-ОД от 23.09.2024 г



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,30	7,98	29,03	210,44
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			12,11	15,42	64,90	449,57
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,20	3,75	6,77	84,77
кондитерские изделия		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			5,10	9,55	19,37	190,77
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	4,85	6,60	9,22	124,81
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	22,05	19,80	23,39	372,42
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
СОК		200	0,00	0,00	21,06	84,25
			30,60	27,00	75,42	688,48
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	20,59	14,95	26,71	327,61
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	7,98	32,41
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ		35	8,32	4,27	19,64	150,56
ФРУКТЫ		95	0,83	0,18	7,47	39,62
			29,86	19,40	61,80	550,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,67	71,37	221,49	1 879,02



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,16	7,98	27,91	208,40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,73	3,13	15,30	105,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			13,12	15,64	62,89	446,77
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,20	3,75	6,77	84,77
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			5,10	9,55	19,37	190,77
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200	5,12	2,38	20,81	125,51
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	16,07	10,94	5,11	183,22
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,96	4,92	15,76	119,96
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		50	0,38	3,05	1,18	33,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	25,85	119,26
			28,42	22,08	89,21	681,50
Уплотненный полдник						
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	12,36	16,99	3,69	216,90
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,35	5,23	21,64	147,59
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,90	4,05	0,00	54,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,03	43,31
			23,35	27,05	64,07	598,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,99	74,32	235,54	1 917,84

Утверждаю

Заведующий детским садом
№ 2 ОАО "РЖД"
Нархова Л.А.
Приказ №96-ОД от 23.09.2024 г



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,81	8,16	29,47	219,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			13,62	15,60	65,34	458,74
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,20	3,75	6,77	84,77
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			5,10	9,55	19,37	190,77
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	6,61	7,95	16,47	167,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		70	10,38	13,72	6,93	192,75
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	6,08	2,94	34,70	188,61
ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,95	4,45	3,85	59,50
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,81	1,53	4,00	37,87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,88	0,17	50,08	207,02
			29,01	31,31	136,53	952,75
Уплотненный полдник						
БИГУС		130	7,13	15,63	6,61	197,12
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,03	43,31
			10,87	16,41	45,35	377,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,60	72,87	266,59	1 979,69



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ		200	8,44	11,24	42,23	305,57
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,73	3,13	15,30	105,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			15,40	18,90	77,21	543,94
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	3,90	6,00	5,55	97,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			4,80	11,80	18,15	203,50
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		200	5,90	8,62	11,11	155,42
МЯСО ТУШЕНОЕ		50/50	16,19	18,32	6,13	268,47
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,46	6,28	28,75	190,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ		50	1,36	7,30	6,64	101,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
СОК		200	0,00	0,00	21,06	84,25
			31,21	41,07	94,19	899,24
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ		100	11,32	8,30	8,66	154,42
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	7,98	32,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,03	43,31
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,90	4,05	0,00	54,00
			18,91	13,12	45,31	379,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,32	84,89	234,86	2 026,02



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	11,35	20,51	2,87	242,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			18,16	27,95	38,74	481,15
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,65	3,30	17,25	117,00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			5,55	9,10	29,85	223,00
Обед						
СУП РЫБНЫЙ		200	9,19	2,73	8,47	95,35
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		50	10,49	10,92	1,50	152,14
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,52	4,23	34,09	189,06
ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,95	4,45	3,85	59,50
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	2,38	1,22	15,25	81,83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
СОК		200	0,00	0,00	21,06	84,25
			29,83	24,10	104,72	762,13
Уплотненный полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		140/20	24,83	20,28	44,71	464,67
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
ФРУКТЫ		95	0,37	0,28	9,50	43,31
			28,57	20,97	83,92	644,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,11	82,12	257,23	2 111,26

**МЕНЮ (осень, зима, весна)****Сад 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		180	8,34	8,68	33,02	244,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,58	2,91	16,19	106,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			15,15	16,12	68,89	483,41
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	3,90	6,00	5,55	97,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	0,90	5,80	12,60	106,00
			4,80	11,80	18,15	203,50
Обед						
БОРЩ СИБИРСКИЙ		200	7,10	7,98	11,51	156,41
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ		60	12,38	16,57	10,41	240,67
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,60	4,94	18,97	135,89
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		150	0,08	0,08	18,68	77,25
			26,86	30,17	81,32	717,22
Уплотненный полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		150	18,82	13,98	27,36	310,77
СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	9,68	14,24	29,95	286,88
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	7,98	32,41
ФРУКТЫ		95	0,83	0,18	7,47	39,62
			29,45	28,40	72,76	669,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,26	86,49	241,12	2 073,81



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,16	7,98	27,91	208,40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,73	3,13	15,30	105,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
			13,12	15,64	62,89	446,77
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150	4,65	3,75	16,50	118,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,40	3,76	13,04	91,60
			6,05	7,51	29,54	210,10
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	6,68	6,60	10,04	129,81
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ		70	16,24	10,63	7,10	189,09
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,98	5,23	27,97	175,30
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,43	2,53	3,00	40,24
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,30	0,55	20,50	100,00
СОК		200	0,00	0,00	21,06	84,25
			31,63	25,54	89,67	718,69
Уплотненный полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		130	20,63	19,17	21,44	349,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,20	0,40	19,64	95,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,17	0,01	10,07	41,80
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,90	4,05	0,00	54,00
ФРУКТЫ		95	0,83	0,10	8,29	37,78
			28,73	23,73	59,44	577,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79,53	72,42	241,54	1 953,41