



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	5,59	7,80	20,78	176,57
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			12,75	15,59	62,46	444,23
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			3,25	5,00	4,63	81,25
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150/15	6,90	4,82	22,19	163,08
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ		150	17,79	27,00	15,55	382,01
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		70	1,07	4,85	5,43	71,73
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК АГУША		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			28,84	37,19	82,09	790,42
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100/5	15,55	10,17	19,67	237,52
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ		60	2,95	1,36	26,79	131,64
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,23	1,82	12,37	75,57
			23,13	13,65	73,56	516,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,97	71,43	222,74	1 832,03



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 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	150/10		6,56	6,98	22,93	181,31
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,96	2,43	15,03	94,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,80	0,35	17,19	83,30
			12,35	13,89	55,19	396,81
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125		3,88	2,75	14,38	97,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		1,18	0,94	15,00	73,20
			5,06	3,69	29,38	170,70
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150		4,05	5,13	5,58	91,67
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70		10,89	11,59	4,94	173,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		3,59	3,23	21,87	131,55
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,64	0,44	16,40	80,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150		0,22	0,11	13,18	55,72
			21,79	20,55	63,22	539,22
Уплотненный полдник						
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	50		13,68	6,32	6,53	137,61
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,40	4,90	17,27	127,89
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/5		0,17	0,01	6,20	26,32
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25		3,26	0,41	26,93	123,60
ФРУКТЫ	95		0,37	0,28	9,50	43,31
			20,88	11,92	66,43	458,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,08	50,05	214,22	1 565,46

Утверждаю

Заведующий РЖД детский сад №2

Нархова Л.А

Приказ №95-ОД от 25.09.2025 г.

С изменениями от 06.10.2025 г.

РЖД детский сад № 2 Приказ № 98-ОД

МЕНЮ (осень, зима, весна)**Ранний возраст 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 С САХАРОМ		150	4,40	6,66	24,01	174,56
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,95	2,43	14,97	94,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			9,78	13,52	53,75	377,91
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		150	4,75	5,46	10,42	116,64
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	15,42	13,81	21,70	281,12
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	0,32	0,04	1,00	5,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК АГУША		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			23,13	19,75	70,52	567,36
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		75	15,84	10,19	27,81	269,17
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
ФРУКТЫ		95	0,83	0,18	7,47	39,62
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	6,10	3,50	7,40	90,00
			22,89	13,87	47,76	419,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,30	50,27	177,67	1 435,50



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 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		150	5,14	6,66	23,25	173,67
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			11,64	14,23	55,76	399,43
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,40	3,76	13,04	91,60
			4,90	6,89	18,68	162,24
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	3,64	2,79	14,24	96,72
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		50	13,32	6,16	3,79	123,71
РИС С ОВОЩАМИ		150	2,96	4,92	15,76	119,96
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,29	4,04	0,91	41,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	16,71	80,02
			23,34	18,55	67,81	541,47
Уплотненный полдник						
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ		50	16,02	17,70	3,02	235,27
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	2,33	4,79	15,66	115,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,15	0,01	9,84	40,78
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
			23,87	25,87	52,29	542,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,75	65,54	194,54	1 645,22

**МЕНЮ (осень, зима, весна)****Ранний возраст 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	4,59	6,66	18,92	154,92
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,97	2,43	15,10	95,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			9,99	13,52	48,79	358,92
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			6,51	22,48	47,69	424,38
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		150	6,73	7,78	8,99	136,47
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		50	8,90	10,17	3,32	140,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,02	2,35	22,91	128,25
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,30	1,59	7,12	52,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,36	0,07	27,00	110,73
			24,71	25,96	88,82	696,24
Уплотненный полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		130	7,13	14,47	6,61	186,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,19	0,01	6,24	26,56
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			10,09	15,15	36,62	327,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,30	77,11	221,92	1 807,52



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 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 ЖИДКАЯ		150	5,22	6,00	25,94	185,76
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			11,32	13,52	55,99	399,62
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			3,25	5,00	4,63	81,25
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	4,73	5,91	7,96	111,30
МЯСО ТУШЕНОЕ		50/50	16,22	18,81	6,27	269,14
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,11	3,34	14,21	95,66
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ		50	1,36	7,30	6,64	101,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК АГУША		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			27,06	35,80	72,48	741,20
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ		100	10,92	7,21	8,66	142,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
			16,41	10,58	37,51	314,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,04	64,90	170,61	1 536,61

Нархова Л.А.
Приказ № 95-ОД от 25.09.2025 г
С изменениями от 06.10.2025 г
РЖД детский сад № Приказ № 98-ОД



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 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		105	11,35	18,66	2,86	225,18
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,95	2,43	14,97	94,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			17,13	25,57	35,06	440,43
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,90	2,77	14,47	98,12
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			6,91	22,12	56,52	451,86
Обед						
СУП РЫБНЫЙ		150	6,06	1,80	6,35	65,81
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		70/35	9,87	13,02	11,95	209,69
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,36	4,16	22,74	138,13
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,44	0,08	1,52	9,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК АГУША		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			22,91	24,18	89,02	671,04
Уплотненный полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		100	20,48	15,32	44,00	398,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,17	0,01	6,20	26,32
ФРУКТЫ		95	0,37	0,28	9,50	43,31
			23,42	15,91	74,43	539,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,37	87,78	255,03	2 103,31



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ		150	7,12	7,57	26,89	204,84
ФРУКТЫ		60	0,83	0,18	7,47	39,62
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,97	2,43	15,10	95,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			12,52	14,43	56,76	408,84
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			3,25	5,00	4,63	81,25
Обед						
БОРЩ СИБИРСКИЙ		150	8,38	6,42	12,70	151,19
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ		50	8,92	12,65	5,86	173,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,40	4,90	17,27	127,89
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,32	0,04	1,00	5,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		150	0,08	0,08	18,68	77,25
			23,74	24,53	71,91	614,92
Уплотненный полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		150	16,39	10,36	23,72	253,80
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	9,68	14,24	29,95	286,88
			27,02	24,78	66,22	601,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,53	68,74	199,52	1 706,11



МЕНЮ (осень, зима, весна)

Ранний возраст 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,14	6,66	23,25	173,67
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			11,64	14,23	55,76	399,43
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,88	3,13	13,75	98,75
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			6,89	22,48	55,80	452,49
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		130/25	6,63	6,11	9,55	123,21
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ		50	13,65	7,20	4,15	135,91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	3,61	5,47	21,89	151,86
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,44	0,08	1,52	9,60
СОК АГУША		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			27,67	21,24	75,39	607,16
Уплотненный полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	15,70	15,36	19,84	287,83
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,10	0,00	7,30	30,20
ФРУКТЫ		95	0,83	0,10	8,29	37,78
			21,63	18,46	50,16	463,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,83	76,41	237,11	1 922,29