

Меню для организации питания детей 1-3 лет (осень-зима)(КОПИЯ)1

Возрастная категория:от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	143	3.2	3.8	14.5	105
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	358	8.5	9.9	39.1	279.9
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	30	1.3	2.1	2.1	32.6
08.22	Суп овощной	160	3.6	2.1	8.6	68
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	110	2.7	3.5	18.3	115.3
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	173	0.4	0	17.1	70.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2.2	0.4	13.1	64.5
	Итого за Обед	566	20.4	18	61.5	489.8
	Полдник					
54-15в	Творожник песочный	40	4.4	5.6	16.4	133.8
Пром.	Сок яблочный	177	0.9	0.2	17.9	76.6
	Итого за Полдник	217	5.3	5.8	34.3	210.4
	Ужин					
11	рагу овощное	130	2.2	5.2	9.5	93.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	170	0.2	0.1	6.4	26.9
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Ужин	460	7.9	8.8	59.8	349.7
	Итого за день	1704	45.1	45.1	203.5	1400.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	135	3.9	3.8	17.1	118.3
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	10.6	7.9	41.7	280.3
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
218	Салат Бармалей	30	0.7	3.1	1.9	38

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.8	4.3	8.9	90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.1	15.6	113.5
54-6м	Биточек из говядины	50	8.9	6.4	7.2	122.2
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	29	1.9	0.3	11.5	56.7
	Итого за Обед	529	19.7	18.5	61.2	490.5
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	176	1.3	1	7.5	44.2
06.22	Горячий бутерброд с сыром	53	6.1	5.2	23.8	165.9
	Итого за Полдник	229	7.4	6.2	31.3	210.1
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	130	19.7	8.9	12.9	210.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	8	0.6	0.7	4.4	26.2
	Итого за Ужин	413	21.8	10.1	43	350.3
	Итого за день	1624	62.5	45.3	186	1401.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	141	3.3	4.1	14.8	109.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	175	2.8	2.2	9.5	68.7
Пром.	Батон простой	29	2.3	0.3	14.2	68.8
	Итого за Завтрак	350	8.4	10.2	38.6	279.8
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	110	3.3	4	19.5	127.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.6
54-1соус	Соус сметанный	15	0.3	1.4	1.2	18.7
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2.2	0.4	13.1	64.5
	Итого за Обед	608	19.6	15.6	67.6	489.8
	Полдник					
12	булочка школьная	60	4	1.4	26.2	132.8
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Полдник	240	4.9	1.6	44.4	210.7
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	130	17.7	5.3	21.6	204.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	178	1.3	1	7.6	44.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	433	21.4	7.1	50.4	350.1

	Итого за день	1734	57.3	37.1	209.8	1400.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-21гн	Какао с молоком	176	3	2.3	9.7	71.3
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	368	11.5	8.2	40.3	280.2
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
04.22	Салат из свеклы с сыром	30	1.3	2.5	1.9	35.7
54-8с	Суп гороховый	160	5.4	3.7	13	106.5
54-8г	Капуста тушеная	60	1.4	1.8	5.8	45.4
54-11г	Картофельное пюре	60	1.2	2.1	7.9	55.7
54-30м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	37	2.4	0.4	14.7	72.4
	Итого за Обед	607	23.4	15.1	64.7	489.7
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
54-2в	Коржик молочный	57	3.8	5.6	29.8	185.3
	Итого за Полдник	237	3.9	5.6	35.7	209.8
	Ужин					
54-6с	Суп картофельный с клецками	160	3.7	2.6	9.1	74.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.4	0.4	14.3	70.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	471	9.9	7.1	61.4	349.9
	Итого за день	1786	51.7	38.6	210.9	1399.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	142	3.6	5.1	13.8	114.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	179	2.8	2.2	9.8	70.3
Пром.	Батон простой	26	2.1	0.3	12.8	61.7
	Итого за Завтрак	352	8.5	11.2	36.5	279.9
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.1	15.6	113.5

54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	60	11.5	10.9	1.4	149.4
54-13хн	Напиток из шиповника	178	0.6	0.2	13.5	58.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	593	20.4	20	57	490.1
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	170	0.1	0	5.6	23.1
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
	Итого за Полдник	215	3.5	4.4	39.1	210.2
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	170	0.2	0.1	6.4	26.9
Пром.	Хлеб пшеничный	34	2.6	0.3	16.7	79.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	449	11.6	7.4	59.5	350.2
	Итого за день	1712	47	45.6	200.9	1400.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	141	3.5	3.7	15.9	110.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	358	10.6	8.4	40.5	279.9
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.4	3.7	2.4	44.8
09.22	Суп шахтерский	150	4	4.5	9	92.4
54-21г	Горошница	110	7.7	0.7	18	109.2
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	177	0.1	0.1	8.8	36.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	547	23.3	18.1	58.3	489.5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	160	0.1	0	5.1	20.9
54-4в	Кекс "Столичный"	52	2.8	8.7	24.9	189.1
	Итого за Полдник	212	2.9	8.7	30	210
	Ужин					
54-6г	Сырники	130	23.7	7.2	21.2	244.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	174	1.3	1	7.5	43.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	8	0.6	0.7	4.4	26.2
	Итого за Ужин	407	26.5	9.1	40.8	350.1
	Итого за день	1627	66.3	46.9	178.4	1399.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	142	3.9	3.8	14.4	107.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	29	2.3	0.3	14.2	68.8
	Итого за Завтрак	356	9.1	9.9	38.5	280.1
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
05.22	Суп с картофельный с яйцом	150	4	5.7	6.7	93.9
54-6г	Рис отварной	110	3	3.6	30.4	165.7
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	50	10.7	5.9	2.1	104.6
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	22	1.5	0.3	8.7	43
	Итого за Обед	522	20.2	18.9	59.5	488.6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	40	3.1	2.7	20.3	117.9
Пром.	Сок абрикосовый	175	0.9	0	22.2	92.4
	Итого за Полдник	215	4	2.7	42.5	210.3
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	130	13.6	15.8	2.6	206.3
54-2гн	Чай с сахаром	157	0.1	0	5	20.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	35.6
Пром.	Хлеб пшеничный	22	1.7	0.2	10.8	51.6
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	434	16.9	18.9	28.4	349.9
	Итого за день	1630	53.2	53	177.7	1399.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	145	4.2	7.3	15	142.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	175	1.3	1	7.5	43.9
Пром.	Батон простой	29	2.3	0.3	14.2	68.8
	Итого за Завтрак	356	9.4	10.7	36.7	280.1
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
10-22	Щи со сметаной	150	3.9	4.3	8.3	87.9
54-1г	Макароньы отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-29м	Шницель из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1соус	Соус сметанный	15	0.3	1.4	1.2	18.7
54-13хн	Напиток из шиповника	162	0.5	0.2	12.3	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	552	20.8	14.8	68.5	490.2

	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	175	0.1	0	5.6	22.9
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
	Итого за Полдник	220	3.5	4.4	39.1	210
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.5	9.2	19.3	262.4
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Повидло яблочное	17	0.1	0	11.1	44.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	422	26.1	9.6	39.7	349.7
	Итого за день	1653	62.8	42.1	192.8	1400.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
10	Каша молочная ячневая	141	3.5	4.9	15.3	119.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	24	1.9	0.2	11.8	57
	Итого за Завтрак	350	8.3	10.9	37	279.8
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	160	3.8	4.6	10.9	100.4
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	110	2.3	3.3	18.4	112.9
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	13	0.5	0.4	1.6	12.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	578	16.1	15.7	70.7	490.1
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	173	1.3	1	7.4	43.4
54-14в	Ватрушка с повидлом	54	3.4	1.5	35	166.8
	Итого за Полдник	227	4.7	2.5	42.4	210.2
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	130	10.9	5.4	6.8	118.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.2	0.2	14.3	68
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9
	Итого за Ужин	446	15.5	7.3	55.7	350.1
	Итого за день	1704	47.6	39	214.6	1400.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9

Пром.	Батон нарезной	31	2.3	0.9	15.9	81.1
	Итого за Завтрак	368	10.7	8.7	39.6	279.2
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	103	3	2.6	8.8	70.3
	Итого за Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
	Обед					
54-12з	Икра морковная	30	0.6	2.1	3	34
54-9с	Суп фасолевый	150	5.1	3.4	10.8	94.4
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	50	7.2	7.3	4	110.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	173	0.4	0	17.1	70.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	553	18.2	17.2	65.2	489.8
	Полдник					
54-16в	Крендель сахарный	40	2.7	4.7	20.1	133.4
Пром.	Сок яблочный	177	0.9	0.2	17.9	76.6
	Итого за Полдник	217	3.6	4.9	38	210
	Ужин					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	175	0.1	0	5.8	23.8
Пром.	Печенье	28	2.1	2.7	20.8	116.4
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2.2	0.4	13.5	66.5
	Итого за Ужин	512	10	5.8	64.4	350.3
	Итого за день	1753	45.5	39.2	216	1399.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024