

Меню для организации питания детей 3-7 лет (осень-зима)(КОПИЯ)1

Возрастная категория:от 3 до 7 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)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	170	3.8	4.5	17.2	124.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	189	3	2.3	10.3	74.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	409	10.1	14.5	47.2	360.1
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	50	2.2	3.6	3.4	54.3
08.22	Суп овощной	180	4.1	2.4	9.7	76.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.1	4.1	21.7	136.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	195	0.5	0	19.3	79
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	685	26.8	23.9	77	629.6
	Полдник					
54-15в	Творожник песочный	55	6.1	7.7	22.5	184
Пром.	Сок яблочный	199	1	0.2	20.1	86.2
	Итого за Полдник	254	7.1	7.9	42.6	270.2
	Ужин					
11	рагу овощное	150	2.6	6	11	108.1
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Печенье	42	3.2	4.1	31.2	174.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	542	10.2	11	77.6	450
	Итого за день	2022	58	60.6	255.7	1800
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	171	4.9	4.8	21.6	149.8
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	39	3.1	0.4	19.1	92.6
	Итого за Завтрак	420	13.7	10.8	51.7	359.2
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
218	Салат Бармалей	50	1.2	5.1	3.2	63.4

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	4.6	5.2	10.7	108
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	4.8	18.5	134.1
54-6м	Биточек из говядины	70	12.5	9	10	171
54-3соус	Соус красный основной	15	0.6	0.5	1.9	14.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	183	0.4	0	18.1	74.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2.2	0.4	13.5	66.5
	Итого за Обед	662	25.7	25	75.9	631.3
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
06.22	Горячий бутерброд с сыром	70	8.1	6.8	31.4	219.2
	Итого за Полдник	270	9.6	7.9	40	269.4
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	163	24.8	11.2	16.1	264.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Ужин	483	27.8	13.4	54.6	450.4
	Итого за день	1967	80.6	60.4	233.5	1800.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	160	3.7	4.7	16.8	124
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	190	3	2.3	10.4	74.6
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	400	10	14.7	46.9	359.7
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	140	4.2	5.1	24.8	162.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-1соус	Соус сметанный	38	0.9	3.5	3.1	47.4
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	46	3	0.6	18.2	90
	Итого за Обед	714	25.2	21.6	83.8	630.1
	Полдник					
12	булочка школьная	83	5.5	1.9	36.2	183.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	283	6.5	2.1	56.4	270.4
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	158	21.5	6.4	26.2	248.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	197	1.4	1.1	8.4	49.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Ужин	510	26.9	8.6	66.2	450.1

	Итого за день	2039	72.4	50.3	264.6	1800.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	14	3.2	4.1	0	50.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	199	3.4	2.6	10.9	80.6
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	453	15.3	11.6	48.4	360
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
04.22	Салат из свеклы с сыром	54	2.4	4.5	3.5	64.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	70	1.4	2.5	9.2	65
54-8г	Капуста тушеная	70	1.7	2.1	6.8	53
54-30м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	749	30.4	20.2	81.8	630.3
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	193	0.1	0	6.3	26.2
54-2в	Коржик молочный	75	5	7.4	39.3	243.8
	Итого за Полдник	268	5.1	7.4	45.6	270
	Ужин					
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Печенье	44	3.3	4.3	32.7	183
	Итого за Ужин	569	12.4	9.3	79.2	449.8
	Итого за день	2171	67	51.8	266.3	1800.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	163	4.1	5.8	15.8	131.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	408	10.2	16	44	359.7
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	59	1.6	4.2	6.1	69.2
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	4.8	18.5	134.1

54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	17.3	16.3	2	224.1
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	679	27.9	28.3	65.5	629.7
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	191	0.1	0	6.3	26
Пром.	Печенье	59	4.4	5.8	43.9	245.3
	Итого за Полдник	250	4.5	5.8	50.2	271.3
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	62	4.7	0.5	30.5	145.3
	Итого за Ужин	532	14.8	8.5	78.6	450.2
	Итого за день	2001	61.2	61.9	249.6	1801
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	4.9	5.2	22.5	157.1
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	36	2.9	0.4	17.7	85.5
	Итого за Завтрак	446	13.5	11.2	51.2	359.4
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.6	6.2	4	74.7
09.22	Суп шахтерский	180	4.8	5.4	10.8	110.9
54-21г	Горошница	130	9.1	0.8	21.3	129.1
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	37	2.4	0.4	14.7	72.4
	Итого за Обед	647	29.8	25.1	71.2	631.2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
54-4в	Кекс "Столичный"	67	3.6	11.2	32.1	243.6
	Итого за Полдник	267	3.7	11.2	38.5	269.7
	Ужин					
54-6г	Сырники	150	27.4	8.3	24.5	281.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	193	1.4	1.1	8.3	48.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
	Итого за Ужин	468	31.5	11.7	54.8	450
	Итого за день	1960	82.3	62.5	227	1800.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	170	4.7	4.6	17.3	128.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	184	2.9	2.3	10	72.3
Пром.	Батон простой	39	3.1	0.4	19.1	92.6
	Итого за Завтрак	403	10.8	14.6	46.5	359.8
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
05.22	Суп с картофельный с яйцом	180	4.8	6.8	8.1	112.7
54-6г	Рис отварной	130	3.5	4.2	35.9	195.8
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	70	14.9	8.3	3	146.5
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	31	2	0.4	12.3	60.6
	Итого за Обед	651	26.5	25.1	74.3	630.3
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	56	4.4	3.8	28.4	165.1
Пром.	Сок абрикосовый	199	1	0	25.3	105.1
	Итого за Полдник	255	5.4	3.8	53.7	270.2
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	150	15.6	18.2	3	238
54-2гн	Чай с сахаром	197	0.1	0	6.3	25.7
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
Пром.	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	535	20.5	23.2	40	449.9
	Итого за день	1976	67	70	225.8	1800.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	171	4.9	8.6	17.7	167.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	198	1.4	1.1	8.5	49.7
Пром.	Батон простой	45	3.6	0.5	22.1	106.8
	Итого за Завтрак	424	12.2	13.2	48.3	360.1
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
10-22	Щи со сметаной	180	4.7	5.2	10	105.5
54-1г	Макаронные отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-29м	Шницель из курицы	70	13.4	3	9.4	118
54-1соус	Соус сметанный	27	0.6	2.5	2.2	33.7
54-13хн	Напиток из шиповника	185	0.6	0.2	14	60.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2.9	0.5	17.4	86.1
	Итого за Обед	686	27.4	20.2	84.7	630.3

	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	191	0.1	0	6.1	25
Пром.	Печенье	59	4.4	5.8	43.9	245.3
	Итого за Полдник	250	4.5	5.8	50	270.3
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	150	25.7	15.6	25.1	343.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Повидло яблочное	23	0.1	0	15	60.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	473	26.3	16	49.9	449.1
	Итого за день	1965	74.2	58.5	244.2	1799.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
10	Каша молочная ячневая	162	4	5.6	17.6	136.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	402	9.6	16.3	44	360.1
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	183	4.3	5.3	12.5	114.9
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9
54-3соус	Соус красный основной	19	0.7	0.6	2.4	17.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	697	22.2	21.8	86.3	630.5
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
54-14в	Ватрушка с повидлом	71	4.4	2	46	219.3
	Итого за Полдник	271	5.9	3.1	54.6	269.5
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	160	13.5	6.6	8.3	146.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Печенье	18	1.4	1.8	13.4	74.8
Пром.	Хлеб пшеничный	46	3.5	0.4	22.6	107.8
	Итого за Ужин	524	20	9.3	71.7	449.6
	Итого за день	2026	61.5	53.8	267.9	1799.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81

Пром.	Батон нарезной	42	3.2	1.2	21.6	109.9
	Итого за Завтрак	452	13.8	11.3	51	360.2
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Обед					
54-12з	Икра морковная	50	1.1	3.6	5.1	56.6
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	680	24.4	23.6	80	629.3
	Полдник					
54-16в	Крендель сахарный	55	3.7	6.4	27.7	183.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	255	4.7	6.6	47.9	270
	Ужин					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Печенье	41	3.1	4	30.5	170.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	571	12.6	7.6	82.8	450.2
	Итого за день	2090	59.3	52.4	273	1799.8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024