

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

Возрастная категория:от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся:Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	2	4.3	21	131.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
	Итого за Завтрак	382	5.2	4.7	54.7	281.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	30	1.3	2.1	2.1	32.6
08.22	Суп овощной	150	3.4	2	8.1	63.8
54-25г	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	110	2.6	2.9	18.3	109.9
54-24м	Говядина отварная	50	14.2	11.4	0.3	160.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	32	2.1	0.4	12.7	62.6
	Итого за Обед	522	24	18.8	56.3	490.2
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	54	2.8	0.3	29.5	131.7
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Полдник	204	3.6	0.3	48.6	210.9
	Ужин					
20	Овощное рагу (БМ)	150	3.1	3.9	15.6	109.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5
Пром.	Галеты	25	2.4	2.6	16.4	98.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	490	9.2	7.3	62.2	350.6
	Итого за день	1778	42.4	31.2	238.3	1401.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-33к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	132	3.4	6.2	22.4	158.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	352	5.6	6.5	50.2	280.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3

	Обед					
218	Салат Бармалей	30	0.7	3.1	1.9	38
18	Суп крестьянский с рисовой крупой без сметаны	150	3.5	3.3	8.2	77.1
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	3.6	4.4	15.6	116.1
54-24м	Говядина отварная	50	10.8	8.7	0.3	122.6
54-3соус	Соус красный основной	16	0.6	0.5	2	15.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	155	0.4	0	15.3	62.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	541	21.6	20.4	55.2	490.4
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	76	3.9	0.4	41.6	185.3
54-2гн	Чай с сахаром	173	0.1	0	5.5	22.6
	Итого за Полдник	249	4	0.4	47.1	207.9
	Ужин					
54-37г	Пюре картофельное на воде	130	2.3	17.6	18.2	240.3
54-2гн	Чай с сахаром	175	0.1	0	5.6	22.9
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	400	3.8	18.1	43.8	353
	Итого за день	1722	35.4	45.5	212.8	1400.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1.6	6.9	14.6	127.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	385	5	7.3	49.7	285.1
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Итого за Второй завтрак	180	0.6	0.2	13.6	58.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	180	3.9	3.1	6.7	70.5
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	120	2	5.2	15.8	117.8
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	60	8.4	1.7	5.9	72.8
54-3соус	Соус красный основной	37	1.2	0.9	3.3	26.1
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	49	3.2	0.6	19.4	95.8
	Итого за Обед	656	19.9	14.6	70.7	494.2
	Полдник					
Пром.	Галеты	34	3.3	3.5	22.3	133.6
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Полдник	214	4.2	3.7	40.5	211.5
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	130	17.7	5.3	21.6	204.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5

Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	41	2.7	0.5	16.2	80.2
	Итого за Ужин	446	20.9	6.2	52.8	350.4
	Итого за день	1881	50.6	32	227.3	1400
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	150	2.3	0.3	33	144.2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	34	2.7	0.3	16.7	80.7
Пром.	Повидло яблочное	11	0	0	7.2	28.8
	Итого за Завтрак	375	5.1	0.6	62.6	277.2
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-8г	Капуста тушеная	55	1.3	1.7	5.4	41.6
54-37г	Пюре картофельное на воде	55	1	7.4	7.7	101.6
54-25м	Курица отварная	50	16.1	1.2	0.5	77.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	38	2.5	0.5	15	74.3
	Итого за Обед	558	26.7	15.5	60.9	490.5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
	Итого за Полдник	257	4.1	0.4	48.1	212.9
	Ужин					
16	Суп картофельный	180	5.6	6.4	16.9	147.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3.2	0.6	19	93.9
Пром.	Галеты	11	1.1	1.1	7.2	43.2
	Итого за Ужин	514	10.5	8.5	58.2	351.2
	Итого за день	1884	46.8	25.1	246.3	1400.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-26к	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	130	3.5	6.7	21.4	159.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	350	6	7	48.3	280.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2

54-23с	Свекольник (вариант 2)	180	4.2	2.4	9.8	77.2
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	3.6	4.4	15.6	116.1
54-24м	Говядина отварная	50	10.8	8.7	0.3	122.6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	41	2.7	0.5	16.2	80.2
	Итого за Обед	591	22.7	18.3	58.6	490.1
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Галеты	47	4.6	4.8	30.8	184.7
	Итого за Полдник	227	4.7	4.8	36.7	209.2
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	150	3	5.2	28.8	173.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5
Пром.	Хлеб пшеничный	48	3.6	0.4	23.6	112.5
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	473	7.7	5.9	66.8	350.6
	Итого за день	1821	41.5	36.1	226.9	1398.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-39к	Каша манная на растительном масле	136	2	9.2	17.2	159.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	356	4.5	9.5	44.1	280
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.4	3.7	2.4	44.8
17	суп шахтерский без сметаны	180	5.1	4.3	14.6	117.6
54-21г	Горошница	110	7.7	0.7	18	109.2
54-24м	Говядина отварная	50	10.8	8.7	0.3	122.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	580	26.1	17.9	56.1	490.3
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
54-2гн	Чай с сахаром	174	0.1	0	5.6	22.7
	Итого за Полдник	251	4	0.4	47.7	210.5
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	140	5.8	11.6	25.7	230.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	445	8.9	12.2	51.3	350.3
	Итого за день	1812	43.9	40.1	215.7	1399.4

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4.8	6	21.3	158.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	370	7.3	6.3	48.2	279.2
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	120	1.6	3.5	16.8	104.9
18	Суп с картофельный с яйцом	160	2.3	5.7	11.2	105.7
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	60	10.5	4.2	5.9	103.2
54-3соус	Соус красный основной	21	0.8	0.7	2.7	19.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	611	18.4	17.7	64.2	490
	Полдник					
Пром.	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	117.9
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Полдник	210	3.8	3.1	42.6	212.9
	Ужин					
22	Картофель отварной с растительным маслом	150	2.1	3.7	16.5	107.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб пшеничный	58	4.4	0.5	28.5	136
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0.8	3.6	3.1	47.4
	Итого за Ужин	523	8.3	8	61.5	350.4
	Итого за день	1894	38.2	35.2	233	1400.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
16	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4.9	2.3	25.4	141.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	38	3	0.4	18.7	90.2
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	378	8	2.7	56.3	281.7
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
19	Щи без сметаны	180	4.5	4	9.7	92.8

54-32г	Макароны отварные растительным маслом	110	3.9	3.7	24	144.3
15	Шницель из курицы	60	10.5	2.6	3.3	78.2
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2.8	0.5	16.6	82.2
	Итого за Обед	602	22.7	13.7	69.2	489.9
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Галеты	48	4.7	4.9	31.5	188.6
	Итого за Полдник	218	4.8	4.9	36.9	210.8
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	150	3	5.2	28.8	173.7
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Хлеб пшеничный	57	4.3	0.5	28	133.6
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	482	7.8	6.1	66.1	350.1
	Итого за день	1860	43.7	27.5	245	1400.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-42к	Каша ячневая	150	2.5	7.4	18.9	152.4
54-2гн	Чай с сахаром	175	0.1	0	5.6	22.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	365	4.9	8.3	46.4	280
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Обед					
54-9э	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
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	60	8.4	1.7	5.9	72.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.8	0.6	2.5	18.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	39	2.6	0.5	15.4	76.3
	Итого за Обед	599	18.7	13.7	72.7	490.5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
	Итого за Полдник	257	4	0.4	47.8	211.3
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	130	10.9	5.4	6.8	118.9
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	Галеты	13	1.3	1.3	8.5	51.1
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.2	0.2	14.3	68
	Итого за Ужин	437	15.9	7.4	55	350

	Итого за день	1838	43.9	29.9	238.4	1400.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	150	2.3	0.3	33	144.2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Повидло яблочное	13	0.1	0	8.5	34
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	373	4.8	1.2	62.6	280.2
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.1	16.5	68.3
	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
54-37г	Пюре картофельное на воде	110	1.5	8.2	11.9	127.2
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	50	6.6	5.9	6.3	105.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	525	16.5	20	60.7	490
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	55	2.8	0.3	30.1	134.1
Пром.	Сок яблочный	176	0.9	0.2	17.8	76.2
	Итого за Полдник	231	3.7	0.5	47.9	210.3
	Ужин					
16	Суп картофельный	180	5.6	6.4	16.9	147.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Галеты	17	1.6	1.7	11.2	66.8
	Итого за Ужин	492	10.8	8.8	56.9	350.4
	Итого за день	1801	36.2	30.6	244.6	1399.2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024