

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

Возрастная категория:от 3 до 7 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	200	2.7	5.8	28	174.8
54-2гн	Чай с сахаром	190	0.1	0	6.1	24.8
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	455	6.1	6.2	70	360
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	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
54-25г	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	130	3.1	3.5	21.6	129.9
54-24м	Говядина отварная	70	19.9	16	0.4	224.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	193	0.5	0	19.1	78.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2.2	0.4	13.5	66.5
	Итого за Обед	657	32	25.9	67.7	630.4
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	70	3.6	0.4	38.3	170.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	270	4.6	0.4	63.7	276.3
	Ужин					
20	Овощное рагу (БМ)	190	4	4.9	19.7	139
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.	Галеты	38	3.7	3.9	24.9	149.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	51	3.4	0.6	20.2	99.8
	Итого за Ужин	579	12.2	9.7	80.4	457.6
	Итого за день	2161	55.3	42.3	300.1	1800.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-33к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	150	3.9	7	25.4	180.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	26	0.1	0	16.9	68
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
	Итого за Завтрак	413	7.1	7.4	66.9	362
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9

	Обед					
218	Салат Бармалей	50	1.2	5.1	3.2	63.4
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	4.2	5.2	18.4	137.2
18	Суп крестьянский с рисовой крупой без сметаны	180	4.2	4	9.9	92.5
54-24м	Говядина отварная	70	15.1	12.1	0.5	171.7
54-3соус	Соус красный основной	19	0.7	0.6	2.4	17.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	689	28.5	27.5	70	641.9
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	99	5	0.5	54.1	241.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
	Итого за Полдник	299	5.1	0.5	60.5	267.5
	Ужин					
54-37г	Пюре картофельное на воде	180	3.2	24.3	25.2	332.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	480	4.8	24.8	52.6	453.3
	Итого за день	2081	45.9	60.3	268.3	1800.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200	2.2	9.2	19.5	169.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон простой	47	3.8	0.5	23.1	111.6
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
	Итого за Завтрак	472	6.2	9.7	65.3	372.9
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7	78.6
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	140	2.3	6	18.5	137.5
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	62	4.1	0.7	24.6	121.3
	Итого за Обед	797	25.7	19.7	87.7	631
	Полдник					
Пром.	Галеты	47	4.6	4.8	30.8	184.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	247	5.6	5	51	271.3
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	54	3.6	0.6	21.4	105.6
	Итого за Ужин	534	28.6	8.3	67.5	459.3
	Итого за день	2250	66.7	42.9	286.6	1799.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	200	3.1	0.5	44	192.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Батон простой	38	3	0.4	18.7	90.2
	Итого за Завтрак	458	6.3	0.9	82.1	360.9
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	65	1.6	2	6.3	49.2
54-37г	Пюре картофельное на воде	65	1.2	8.8	9.1	120.1
54-25м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	54	3.6	0.6	21.4	105.6
	Итого за Обед	704	36.8	19.9	77.5	635.5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	99	5	0.5	54.1	241.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за Полдник	299	5.2	0.6	60.7	269.3
	Ужин					
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Галеты	27	2.6	2.8	17.7	106.1
	Итого за Ужин	587	13.4	11.1	76.4	458.8
	Итого за день	2248	62.1	32.6	315	1800.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-26к	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	160	4.3	8.2	26.4	196.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	400	7.7	8.6	64.7	367.4
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.2	58.6

54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	4.2	5.2	18.4	137.2
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-24м	Говядина отварная	80	17.3	13.9	0.5	196.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	51	3.4	0.6	20.2	99.8
	Итого за Обед	711	31.5	26.2	70.3	643
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	58	5.6	5.9	38	227.9
	Итого за Полдник	258	5.8	5.9	44.6	255.1
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	200	4	6.9	38.4	231.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	567	10.2	7.7	87	458.2
	Итого за день	2136	55.6	48.5	284.9	1799.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-39ж	Каша манная на растительном масле	160	2.4	10.8	20.2	187.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Батон простой	43	3.4	0.4	21.1	102.1
	Итого за Завтрак	423	6	11.2	60.7	367.7
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.6	6.2	4	74.7
17	суп шахтерский без сметаны	200	5.7	4.8	16.2	130.7
54-21г	Горошница	130	9.1	0.8	21.3	129.1
54-24м	Говядина отварная	70	15.1	12.1	0.5	171.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2.8	0.5	16.6	82.2
	Итого за Обед	692	33.5	24.5	68.5	630
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	99	5	0.5	54.1	241.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
	Итого за Полдник	299	5.1	0.5	60.5	267.5
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	175	7.2	14.5	32.1	288.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	53	3.5	0.6	21	103.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	528	11.8	15.4	67.8	457.6
	Итого за день	2142	56.8	51.7	275.8	1798.7

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	179	5.8	7.1	25.4	188.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Батон простой	41	3.3	0.4	20.1	97.3
	Итого за Завтрак	440	9.3	7.5	64.9	364.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	2	4.3	21	131.1
18	Суп с картофельный с яйцом	180	2.6	6.4	12.6	118.9
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	80	14.1	5.6	7.8	137.7
54-3соус	Соус красный основной	44	1.7	1.4	5.6	41.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	734	24.6	23.4	80.5	632.3
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Галеты	42	4.1	4.3	27.6	165.1
	Итого за Полдник	242	5.1	4.3	53	270.7
	Ужин					
22	Картофель отварной с растительным маслом	200	2.8	4.9	22	143.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	76	5.8	0.6	37.4	178.1
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	636	10.7	11	78.5	456.5
	Итого за день	2252	50.1	46.3	295.2	1800
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
16	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	197	6.4	3	33.4	186.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	457	9.8	3.4	72.4	359.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
19	Щи без сметаны	200	5	4.5	10.8	103.1

54-32г	Макароны отварные растительным маслом	150	5.3	5	32.7	196.8
15	Шницель из курицы	80	14	3.4	4.4	104.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	54	3.6	0.6	21.4	105.6
	Итого за Обед	734	29.1	18.2	87.7	631
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	65	6.3	6.6	42.6	255.5
	Итого за Полдник	265	6.4	6.6	49	281.6
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	200	4	6.9	38.4	231.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	575	10.2	7.9	85.1	452.6
	Итого за день	2231	55.9	36.2	312.5	1800.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-42к	Каша ячневая	174	2.9	8.6	22	176.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон нарезной	43	3.2	1.2	22.1	112.5
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	437	6.3	9.8	63.5	367.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.2	4.6	25.1	154
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-3соус	Соус красный основной	42	1.6	1.3	5.3	39.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3.2	0.6	19	93.9
	Итого за Обед	730	24.6	19.1	90.3	630.9
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	99	5	0.5	54.1	241.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
	Итого за Полдник	299	5.1	0.5	60.5	267.5
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	180	15.1	7.4	9.4	164.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Галеты	22	2.1	2.2	14.4	86.5
	Итого за Ужин	539	21.6	10.4	69.4	458.5

	Итого за день	2205	58	39.9	302	1800.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	185	2.9	0.4	40.7	177.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Повидло яблочное	21	0.1	0	13.7	54.9
	Итого за Завтрак	446	6.1	1.6	81.4	363.6
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Второй завтрак	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Обед					
54-12з	Икра морковная	50	1.1	3.6	5.1	56.6
54-9с	Суп фасолевый	180	6.1	4.1	13	113.3
54-37г	Пюре картофельное на воде	130	1.8	9.7	14	150.4
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	70	9.3	8.3	8.8	147.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2.8	0.5	16.6	82.2
	Итого за Обед	672	21.6	26.2	77.3	630.7
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	277	4.9	0.6	62.3	274.4
	Ужин					
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
Пром.	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	117.9
	Итого за Ужин	585	13.8	11.2	74.9	454.6
	Итого за день	2180	46.8	39.7	314.2	1799.2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024