

Меню для организации питания детей БЯ 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					
54-19з	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 (диета без яйца)	30	0.5	1.8	2.3	27.5
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	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	575	19.7	17.7	63.2	491.5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	54	2.8	0.3	29.5	131.7
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Полдник	234	3.7	0.5	47.7	209.6
	Ужин					
11	рагу овощное	150	2.6	6	11	108.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5
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	25	2.4	2.6	16.4	98.3
	Итого за Ужин	490	8.7	9.4	57.6	349
	Итого за день	1760	43.6	40.1	216.4	1400.3
	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	155	0.4	0	15.3	62.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.8	0.3	11.1	54.8
	Итого за Обед	533	19.6	18.5	61.3	490.7
	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					
54-37г	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	1615	44.4	53.3	186.9	1404.4
	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	170	4	4.8	8.6	93.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	110	3.3	4	19.5	127.4
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	60	8.4	1.7	5.9	72.8
54-1соус	Соус сметанный	15	0.3	1.4	1.2	18.7
54-4хн	Компот из изюма	175	0.4	0.1	16	66.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	595	19.5	15.4	68.2	490.6
	Полдник					
Пром.	Галеты	34	3.3	3.5	22.3	133.6
Пром.	Сок яблочный	177	0.9	0.2	17.9	76.6
	Итого за Полдник	211	4.2	3.7	40.2	210.2
	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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	433	21.4	7.1	50.4	350.1

	Итого за день	1692	56.5	39	206.2	1401
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-38к	Каша рисовая с изюмом	130	2	0.3	28.6	125
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	350	9.1	4.5	55.7	298.9
	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					
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					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	165	0.1	0	5.4	22.4
	Итого за Полдник	242	4	0.4	47.5	210.2
	Ужин					
16	Суп картофельный	180	5.6	6.4	16.9	147.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Галеты	11	1.1	1.1	7.2	43.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	38	2.5	0.5	15	74.3
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	494	10.8	9.4	55.7	350.1
	Итого за день	1796	50.3	32	232.4	1419.2
	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					
21	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (без яйца)	30	0.7	1.9	3.4	33
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	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.4	0.4	14.3	70.4
	Итого за Обед	596	20.4	19.8	57.8	490.4
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8
Пром.	Галеты	48	4.7	4.9	31.5	188.6
	Итого за Полдник	208	4.8	4.9	36.8	210.4
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	150	3	5.2	28.8	173.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	175	0.2	0.1	6.6	27.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб пшеничный	48	3.6	0.4	23.6	112.5
	Итого за Ужин	468	7.7	5.9	66.7	349.8
	Итого за день	1727	44.4	44.4	206.6	1400.8
	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					
23	Бутерброд с повидлом	77	3.9	0.4	42.1	187.8
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
	Итого за Полдник	247	4	0.4	47.5	210
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	149	6.2	12.4	27.3	245.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Ужин	434	9.2	13.7	47.6	349.9
	Итого за день	1689	50.1	43.2	202.7	1399.6
	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
19	Суп овощной (диета без яйца)	160	0.8	2	6.2	46.3
54-6г	Рис отварной	110	3	3.6	30.4	165.7
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	70	12.3	4.9	6.9	120.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.8	0.6	2.5	18.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	170	0.1	0.1	8.4	35.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	32	2.1	0.4	12.7	62.6
	Итого за Обед	592	19.6	14.6	70	490.1
	Полдник					
Пром.	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	117.9
Пром.	Сок абрикосовый	174	0.9	0	22.1	91.9
	Итого за Полдник	204	3.8	3.1	41.8	209.8
	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.	Хлеб пшеничный	58	4.4	0.5	28.5	136
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0.8	3.6	3.1	47.4
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	523	8.3	8	61.5	350.4
	Итого за день	1778	43.8	38.2	220.6	1400.7
	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	160	4.2	4.6	8.9	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.1	15.6	113.5
54-29м	Шницель из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-1соус	Соус сметанный	17	0.4	1.6	1.4	21.2
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	592	23	16.2	63.4	490.6

	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	165	0.1	0	5.3	21.6
Пром.	Галеты	48	4.7	4.9	31.5	188.6
	Итого за Полдник	213	4.8	4.9	36.8	210.2
	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.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	57	4.3	0.5	28	133.6
	Итого за Ужин	482	7.8	6.1	66.1	350.1
	Итого за день	1746	48	40.5	211.8	1401.3
	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
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	175	0.4	0	17.3	70.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	595	18.7	13.7	72.6	490.4
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	68	3.5	0.4	37.2	165.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	177	1.3	1	7.6	44.4
	Итого за Полдник	245	4.8	1.4	44.8	210.2
	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.	Галеты	13	1.3	1.3	8.5	51.1
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.2	0.2	14.3	68
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	437	15.9	7.4	55	350
	Итого за день	1730	50.7	36	218.2	1400.7
	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					
23	Бутерброд с повидлом	55	2.8	0.3	30.1	134.1
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Полдник	235	3.7	0.5	48.3	212
	Ужин					
16	Суп картофельный	180	5.6	6.4	16.9	147.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Галеты	17	1.6	1.7	11.2	66.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	482	10.8	8.8	56.5	349
	Итого за день	1741	46.4	37.8	218.4	1400.3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024