

Меню для организации питания детей БЯ 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					
54-19з	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 (диета без яйца)	50	0.8	3	3.9	45.8
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1
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	196	0.5	0	19.4	79.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	706	25.8	23.6	78.6	630
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	76	3.9	0.4	41.6	185.3
Пром.	Сок яблочный	195	1	0.2	19.7	84.4
	Итого за Полдник	271	4.9	0.6	61.3	269.7
	Ужин					
11	рагу овощное	170	2.9	6.8	12.4	122.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	195	0.2	0.1	7.3	30.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Галеты	41	4	4.2	26.9	161.1
	Итого за Ужин	556	11.3	11.9	74.5	450.2
	Итого за день	2074	55.9	53.9	272.9	1800.1
	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	185	0.4	0	18.3	74.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2.2	0.4	13.1	64.5
	Итого за Обед	663	25.7	25	75.7	630.1
	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					
54-37г	Пюре картофельное на воде	179	3.2	24.2	25.1	330.8
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	479	4.8	24.7	52.5	451.4
	Итого за день	1964	57.6	71.7	231.2	1800.2
	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
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-1соус	Соус сметанный	30	0.7	2.8	2.4	37.4
54-4хн	Компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2.8	0.5	16.6	82.2
	Итого за Обед	702	24.8	21	82.4	617.9
	Полдник					
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	5.9	5.3	53	283.1
	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.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	510	26.9	8.6	66.2	450.1

	Итого за день	1994	71.4	52.9	259.8	1800.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	14	3.2	4.1	0	50.2
54-38к	Каша рисовая с изюмом	150	2.3	0.3	33	144.2
54-21гн	Какао с молоком	199	3.4	2.6	10.9	80.6
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
	Итого за Завтрак	400	11.9	7.4	62.1	362.8
	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					
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					
23	Бутерброд с повидлом	99	5	0.5	54.1	241.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
	Итого за Полдник	299	5.2	0.5	60.7	268.6
	Ужин					
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	196	1.4	1.1	8.4	49.2
Пром.	Галеты	24	2.3	2.4	15.7	94.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	570	13.6	11.7	72.4	449.8
	Итого за день	2150	64.9	43.1	288.3	1801.6
	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					
21	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (без яйца)	50	1.1	3.1	5.6	54.9
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
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	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	41	2.7	0.5	16.2	80.2
	Итого за Обед	711	27.6	27.5	68	631.3
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	194	0.1	0	6.4	26.4
Пром.	Галеты	62	6	6.3	40.7	243.7
	Итого за Полдник	256	6.1	6.3	47.1	270.1
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	195	3.9	6.7	37.4	225.9
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	66	5	0.5	32.5	154.7
	Итого за Ужин	561	10	7.5	85.5	450.1
	Итого за день	2068	57.7	60.6	255.9	1801.3
	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					
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	180	7.4	15	33	296.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.2	0.2	14.3	68
	Итого за Ужин	509	12	16.5	64	452.5
	Итого за день	2033	64.2	56.6	258.2	1800.7
	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
19	Суп овощной (диета без яйца)	180	1	2.3	7	52.1
54-6г	Рис отварной	150	4.1	4.9	41.4	226
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	85	14.9	5.9	8.3	146.3
54-3соус	Соус красный основной	25	1	0.8	3.2	23.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	39	2.6	0.5	15.4	76.3
	Итого за Обед	709	24.5	19.5	89	629.6
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5
	Итого за Полдник	250	5.9	5.1	58.2	302.1
	Ужин					
22	Картофель отварной с растительным маслом	185	2.6	4.5	20.4	132.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	78	5.9	0.6	38.4	182.8
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	623	10.6	10.6	77.9	450.5
	Итого за день	2117	55.6	53.1	282.9	1832.1
	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	200	5.2	5.8	11.1	117.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	4.8	18.5	134.1
54-29м	Шницель из курицы	70	13.4	3	9.4	118
54-1соус	Соус сметанный	33	0.7	3.1	2.7	41.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	733	28	22	79.9	629.6

	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	62	6	6.3	40.7	243.7
	Итого за Полдник	262	6.1	6.3	47.1	269.8
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	185	3.7	6.4	35.5	214.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	81	6.2	0.6	39.9	189.9
	Итого за Ужин	566	10.4	7.4	85.2	449.3
	Итого за день	2117	60.5	52.2	271.8	1798.9
	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	180	4.3	5.2	12.3	113
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-6гн	Компот из сухофруктов	180	1	0	37.2	153
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	33	2.2	0.4	13.1	64.5
	Итого за Обед	663	22.6	17.2	96.4	630.8
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	90	4.6	0.5	49.2	219.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
	Итого за Полдник	290	6.1	1.6	57.8	269.7
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	170	14.3	7	8.8	155.5
54-2гн	Чай с сахаром	185	0.1	0	5.9	24.2
Пром.	Галеты	15	1.5	1.5	9.8	59
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	520	21.2	9.4	70.1	450.4
	Итого за день	2007	63.3	47.8	279.6	1801.1
	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					
23	Бутерброд с повидлом	76	3.9	0.4	41.6	185.3
Пром.	Сок яблочный	195	1	0.2	19.7	84.4
	Итого за Полдник	271	4.9	0.6	61.3	269.7
	Ужин					
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	185	0.1	0	6.1	25.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Галеты	27	2.6	2.8	17.7	106.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Ужин	572	13.8	10.9	74.4	450.6
	Итого за день	2107	60.7	49.7	278	1799.9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426845

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024