

Меню для организации питания детей 1-3 лет (весна - лето)(КОПИЯ)3

Возрастная категория:от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		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	140	3.1	3.7	14.2	102.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	32	2.6	0.3	15.7	76
	Итого за Завтрак	357	8.6	9.8	39.8	282.5
	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					
54-15з	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7
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
120	Напиток лимонный	180	0.1	0	12.1	48.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	43	2.8	0.5	17	84.1
	Итого за Обед	583	20.1	18.1	61.7	491.1
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
54-15в	Творожник песочный	49	5.4	6.9	20.1	163.9
	Итого за Полдник	229	6.7	7.9	27.8	209.1
	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.	Хлеб пшеничный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Печенье	18	1.4	1.8	13.4	74.8
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	486	8.4	8.4	60	348.1
	Итого за день	1758	46.8	46.8	198.1	1401.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	130	3.8	3.7	16.4	113.9
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
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	350	9.3	6.3	47.5	284.2
	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					
218	Салат Бармалей	30	0.7	3.1	1.9	38
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	155	3.9	4.5	9.2	93
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.1	15.6	113.5
ДП-6м	Суфле из печени	55	7.7	3.1	6	83
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	580	19.3	15.6	67.6	488
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
06.22	Горячий бутерброд с сыром	42	4.4	4.1	15	114.4
	Итого за Полдник	222	5.3	4.1	37.9	209.4
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	130	19.7	8.9	12.9	210.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	8	0.6	0.7	4.4	26.2
	Итого за Ужин	413	21.8	10.1	43	350.3
	Итого за день	1668	58.7	38.7	204.8	1402.2
	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					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	30	1.3	2.1	2.1	32.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	3.8	4.5	8.1	88.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3.6	4.4	21.2	138.9
54-3р1	Котлета рыбная (минтай)	60	11.3	1.7	5.1	81.6
54-1соус	Соус сметанный	25	0.6	2.3	2	31.2
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	615	23.3	15.6	63.2	488.2
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
74	Булочка творожная "Лакомка"	39	6.8	2.6	36.4	196.1
	Итого за Полдник	219	6.9	2.6	42.3	220.6
	Ужин					

54-12м	Плов с курицей	130	17.6	5.3	21.2	202.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Ужин	400	21	6.7	49.2	341.1
	Итого за день	1687	62.6	37.7	202.1	1400
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-21гн	Какао с молоком	176	3	2.3	9.7	71.3
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	371	9.9	6.1	46.8	281.3
	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					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
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	46	3	0.6	18.2	90
22	Огурец соленый	40	0.3	0	0.7	4.4
	Итого за Обед	646	23.6	13.2	68.7	489.3
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	156	0.8	0.2	15.8	67.5
54-2в	Коржик молочный	44	2.9	4.3	23	143
	Итого за Полдник	200	3.7	4.5	38.8	210.5
	Ужин					
124	Бульон с яйцом и гренками	180	6.3	3.4	12.5	105.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	Печенье	31	2.3	3	23.1	128.9
	Итого за Ужин	486	10.1	6.9	61.3	347.7
	Итого за день	1806	50.3	33.3	224.4	1399.1
	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 Вторым завтраком	103	3	2.6	8.8	70.3

	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.9	4.4	17.1	123.8
4.2-10	Сердце в соусе	70	13.3	6.2	5.1	129.6
120	Напиток лимонный	180	0.1	0	12.1	48.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2.9	0.5	17.4	86.1
	Итого за Обед	624	22.6	15.5	64.3	488.7
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
	Итого за Полдник	225	3.5	4.4	39.2	210.6
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	170	0.2	0.1	6.4	26.9
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб пшеничный	34	2.6	0.3	16.7	79.7
	Итого за Ужин	449	11.6	7.4	59.5	350.2
	Итого за день	1753	49.2	41.1	208.3	1399.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	130	3.2	3.4	14.6	102.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
Пром.	Повидло яблочное	9	0	0	5.9	23.5
	Итого за Завтрак	354	8.9	6	47.5	279.4
	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	155	0.1	0.1	7.7	32.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	525	23.3	18.1	57.2	484.9
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	155	0.1	0	5.1	21.1
54-4в	Кекс "Столичный"	52	2.8	8.7	24.9	189.1
	Итого за Полдник	207	2.9	8.7	30	210.2
	Ужин					
54-6т	Сырники	130	23.7	7.2	21.2	244.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	167	1.2	0.9	7.2	41.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	8	0.6	0.7	4.4	26.2

Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	400	25.9	9.2	42.1	354.6
	Итого за день	1589	64	44.6	185.6	1399.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	137	3.8	3.7	13.9	103.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	178	2.8	2.2	9.7	69.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	9	9.8	38.4	277.9
	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
05.22	Суп с картофельный с яйцом	150	4	5.7	6.7	93.9
54-6г	Рис отварной	110	3	3.6	30.4	165.7
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	50	10.7	5.9	2.1	104.6
54-3соус	Соус красный основной	10	0.4	0.3	1.3	9.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2.2	0.4	13.5	66.5
	Итого за Обед	534	21.7	18.5	63.3	507
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
115	Булка Дорожная	40	3.5	6.7	21.1	158.7
	Итого за Полдник	200	4.3	6.9	37.3	228
	Ужин					
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	130	15.1	7.5	18.9	203.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	175	0.1	0	5.8	23.8
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	400	16.6	8	44.7	317
	Итого за день	1587	54.6	45.8	192.5	1400.2
	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"	133	3.8	6.7	13.8	130.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	175	1.3	1	7.5	43.9
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	350	9.5	10.2	38.5	282.6
	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	2.1	34
10-22	Щи со сметаной	150	3.9	4.3	8.3	87.9
54-1г	Макароньы отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3

54-29м	Шницель из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1соус	Соус сметанный	15	0.3	1.4	1.2	18.7
54-13хн	Напиток из шиповника	160	0.5	0.2	12.1	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Обед	550	20.8	14.8	68.4	490
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	177	0.1	0	5.7	23.1
Пром.	Печенье	44	3.3	4.3	32.7	183
	Итого за Полдник	221	3.4	4.3	38.4	206.1
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.5	9.2	19.3	262.4
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Повидло яблочное	17	0.1	0	11.1	44.5
	Итого за Ужин	422	26.1	9.6	39.7	349.7
	Итого за день	1646	62.8	41.5	193.8	1398.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
10	Каша молочная ячневая	140	3.5	4.8	15.2	118.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	8.4	10.9	37.4	281.4
	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					
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	155	3.7	4.5	10.6	97.3
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	110	2.3	3.3	18.4	112.9
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	13	0.5	0.4	1.6	12.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	583	16.7	13.7	74.6	489
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	177	1.3	1	7.6	44.4
54-14в	Ватрушка с повидлом	56	3.8	2.7	31.9	167
	Итого за Полдник	233	5.1	3.7	39.5	211.4
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	130	10.9	5.4	6.8	118.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	455	16.2	6.3	57.1	349.4
	Итого за день	1724	49.4	37.2	217.4	1401.5

Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	130	3.2	2.9	11.9	86.8
54-21гн	Какао с молоком	175	3	2.3	9.6	70.9
Пром.	Батон нарезной	37	2.8	1.1	19	96.8
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Итого за Завтрак		352	9	6.3	47	280.7
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	170	5.8	3.9	12.2	107
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
120	Напиток лимонный	180	0.1	0	12.1	48.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2.9	0.5	17.4	86.1
Итого за Обед		584	18.9	17.7	63.2	488.9
Полдник						
Пром.	Сок яблочный	177	0.9	0.2	17.9	76.6
54-16в	Крендель сахарный	40	2.7	4.7	20.1	133.4
Итого за Полдник		217	3.6	4.9	38	210
Ужин						
54-4о	Омлет с сыром	130	13.6	15.8	2.6	206.3
54-2гн	Чай с сахаром	157	0.1	0	5	20.5
Пром.	Хлеб пшеничный	22	1.7	0.2	10.8	51.6
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	35.6
Итого за Ужин		434	16.9	18.9	28.4	349.9
Итого за день		1690	51.4	50.4	185.4	1399.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	353.6	9	8.7	41.8	281
Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
Обед	582.4	21	16.1	65.2	490.5
Полдник	217.3	4.5	5.2	36.9	212.6
Ужин	434.5	17.5	9.2	48.5	345.8
Среднее значение за период	1690.8	55	41.7	201.2	1400.2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658549

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026