

Меню для организации питания детей 3-7 лет (весна-лето)(КОПИЯ)3

Возрастная категория:от 3 до 7 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)	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					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
08.22	Суп овощной	190	4.3	2.5	10.2	80.8
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
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	52	3.4	0.6	20.6	101.7
	Итого за Обед	712	25.8	24.7	75.9	629.9
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	195	1.4	1.1	8.4	49
54-15в	Творожник песочный	66	7.3	9.3	27.1	220.8
	Итого за Полдник	261	8.7	10.4	35.5	269.8
	Ужин					
11	рагу овощное	165	2.8	6.6	12	118.9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Печенье	35	2.6	3.4	26	145.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	550	10.3	10.7	78.2	451.1
	Итого за день	2064	58.7	63.6	248.1	1801
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	168	4.9	4.7	21.3	147.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	39	3.1	0.4	19.1	92.6
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	422	11.5	7.7	61.2	360
	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 (крупяно-рисовая)	200	5.1	5.8	11.9	120
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	4.8	18.5	134.1
ДП-6м	Суфле из печени	80	11.2	4.5	8.8	120.7
54-3соус	Соус красный основной	15	0.6	0.5	1.9	14.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	725	26.1	21.3	83.9	631.2
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
06.22	Горячий бутерброд с сыром	60	6.3	5.8	21.5	163.5
	Итого за Полдник	260	7.3	5.8	46.9	269.1
	Ужин					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	163	24.8	11.2	16.1	264.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	483	27.8	13.4	54.6	450.4
	Итого за день	2022	76.5	51.5	257.9	1800.8
	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					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	60	2.6	4.3	4.1	65.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	190	4.5	5.4	9.6	104.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	130	3.9	4.8	23	150.5
54-3р1	Котлета рыбная (минтай)	80	15.1	2.3	6.9	108.8
54-1соус	Соус сметанный	43	1	4	3.5	53.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	753	30.6	21.5	76.8	622.4
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
74	Булочка творожная "Лакомка"	50	8.7	3.3	46.6	251.4
	Итого за Полдник	250	8.9	3.3	53.2	278.6
	Ужин					

54-12м	Плов с курицей	160	21.6	6.5	26.1	249.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Ужин	505	26.9	8.4	66.6	449.5
	Итого за день	2040	80.2	51.2	254.8	1800.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19ж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	47	3.8	0.5	23.1	111.6
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	462	12.8	7.6	61.8	366
	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					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	75	1.8	2.3	7.3	56.8
54-11г	Картофельное пюре	75	1.5	2.7	9.9	69.7
54-30м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
	Итого за Обед	780	30.5	16.8	83	603.5
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
54-2в	Коржик молочный	60	4	5.9	31.4	195
	Итого за Полдник	260	5	6.1	51.6	281.6
	Ужин					
124	Бульон с яйцом и гренками	200	7	3.7	13.9	117.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Печенье	53	4	5.2	39.4	220.4
	Итого за Ужин	553	12.6	9.4	80.7	458.3
	Итого за день	2187	64.7	43.2	288.4	1799.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	165	4.2	5.9	16	133.5
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	410	10.3	16.1	44.2	361.3
	Второй завтрак					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	Итого за Вторым завтраком	132	3.8	3.3	11.3	90.1

	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	4.6	5.2	19.9	144.5
4.2-10	Сердце в соусе	100	19	8.9	7.4	185.2
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	51	3.4	0.6	20.2	99.8
	Итого за Обед	751	30.5	21.6	77.7	626.5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	195	0.1	0	6.2	25.5
Пром.	Печенье	59	4.4	5.8	43.9	245.3
	Итого за Полдник	254	4.5	5.8	50.1	270.8
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
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	62	4.7	0.5	30.5	145.3
	Итого за Ужин	532	14.8	8.5	78.6	450.2
	Итого за день	2079	63.9	55.3	261.9	1798.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	4.9	5.2	22.5	157.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
Пром.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
	Итого за Завтрак	451	11.2	8.1	60.7	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					
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	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	650	30	25.2	72.3	637
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
54-4в	Кекс "Столичный"	67	3.6	11.2	32.1	243.6
	Итого за Полдник	267	3.8	11.2	38.7	270.8
	Ужин					
54-6т	Сырники	150	27.4	8.3	24.5	281.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	470	30.7	11.5	54	442
	Итого за день	1970	79.5	59.3	237	1800
	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					
04.22	Салат из свеклы с сыром	50	2.2	4.2	3.2	59.4
05.22	Суп с картофельный с яйцом	180	4.8	6.8	8.1	112.7
54-6г	Рис отварной	130	3.5	4.2	35.9	195.8
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	70	14.9	8.3	3	146.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.8	0.6	2.5	18.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	29.3	24.7	79.4	658.7
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
115	Булка Дорожная	50	4.4	8.4	26.4	198.4
	Итого за Полдник	250	5.4	8.6	46.6	285
	Ужин					
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	156	18.2	9	22.7	244.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Ужин	466	20.7	10.5	57.7	407.4
	Итого за день	1926	70	61.7	241.5	1801
	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	3.5	56.7
10-22	Щи со сметаной	180	4.7	5.2	10	105.5

54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-29м	Шницель из курицы	70	13.4	3	9.4	118
54-1соус	Соус сметанный	27	0.6	2.5	2.2	33.7
54-13хн	Напиток из шиповника	185	0.6	0.2	14	60.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2.9	0.5	17.4	86.1
	Итого за Обед	686	27.4	20.2	84.9	631.1
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	191	0.1	0	6.1	25
Пром.	Печенье	59	4.4	5.8	43.9	245.3
	Итого за Полдник	250	4.5	5.8	50	270.3
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	150	25.7	15.6	25.1	343.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Повидло яблочное	23	0.1	0	15	60.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	473	26.3	16	49.9	449.1
	Итого за день	1965	74.2	58.5	244.4	1800.7
	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					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	190	4.5	5.5	13	119.3
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9
54-3соус	Соус красный основной	25	1	0.8	3.2	23.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	53	3.5	0.6	21	103.7
	Итого за Обед	728	23.3	18.8	92.3	631.2
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
54-14в	Ватрушка с повидлом	73	4.9	3.5	41.6	217.6
	Итого за Полдник	273	6.4	4.6	50.2	267.8
	Ужин					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	189	15.9	7.8	9.8	172.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
	Итого за Ужин	556	22.6	8.8	70.2	450.5

	Итого за день	2091	65.7	51.8	268	1799.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон нарезной	41	3.1	1.2	21.1	107.3
	Итого за Завтрак	456	11.5	8.3	60.3	361
	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	56	1.2	4	5.7	63.4
54-9с	Суп фасолевый	190	6.4	4.4	13.7	119.6
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	75	10.8	11	6.1	166.4
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	53	3.5	0.6	21	103.7
	Итого за Обед	704	24.7	24.6	77.1	628
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
54-16в	Крендель сахарный	55	3.7	6.4	27.7	183.4
	Итого за Полдник	255	4.7	6.6	47.9	270
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	150	15.6	18.2	3	238
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.1
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
	Итого за Ужин	538	20.5	23.2	40.1	450.3
	Итого за день	2085	65.2	66	236.7	1799.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	423.9	11	12.1	52.1	360.8
Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
Обед	716.4	27.8	21.9	80.3	630
Полдник	258	5.9	6.8	47.1	273.4
Ужин	512.6	21.3	12	63.1	445.9
Среднее значение за период	2042.9	69.9	56.2	253.9	1800.1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658549

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026