

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		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					
54-15з	Икра свекольная	50	1.1	3.6	5.7	59.5
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1
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
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	31.3	26.3	67.6	631.7
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	58	3	0.3	31.7	141.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	26	2.5	2.7	17.1	102.2
	Итого за Полдник	284	5.7	3	55.4	270.8
	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.	Галеты	32	3.1	3.3	21	125.8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	577	12.4	8.9	83.4	463.2
	Итого за день	2206	55.9	44.5	294.7	1801.6
	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	140	4.5	5.6	19.8	147.7
18	Суп крестьянский с рисовой крупой без сметаны	200	4.7	4.5	11	102.7
	Печень тушеная в соусе с овощами	75	11.6	5.7	6.7	124.6
54-3соус	Соус красный основной	28	1.1	0.9	3.5	26.4
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	743	26.9	22.4	83.8	643.6
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	66	3.4	0.3	36.1	160.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	266	4.4	0.3	61.5	266.5
	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	2102	43.6	55	283.1	1801.3
	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	48	3.8	0.5	23.6	114
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
	Итого за Завтрак	473	6.2	9.7	65.8	375.3
	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					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью	60	2.6	4.3	4.1	65.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.5	6.4	19.8	147.3
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	90	12.6	2.6	8.8	109.2
54-3соус	Соус красный основной	65	2.1	1.6	5.8	45.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.8	25.7	127.1
	Итого за Обед	830	28.6	19.3	81.6	614.6
	Полдник					

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	60	5.8	6.1	39.4	235.8
	Итого за Полдник	260	6	6.1	46	263
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	178	24.2	7.2	29.6	280
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 пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	Итого за Ужин	533	28.9	8	72.9	479.4
	Итого за день	2296	70.3	43.3	281.4	1797.7
	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					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	75	1.8	2.3	7.3	56.8
54-37г	Пюре картофельное на воде	75	1.3	10.1	10.5	138.6
54-25м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	47	3.1	0.6	18.6	91.9
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
	Итого за Обед	737	39.6	19.6	74.4	631.7
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	68	3.5	0.4	37.2	165.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	268	4.5	0.4	62.6	271.4
	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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Батон простой	26	2.1	0.3	12.8	61.7
Пром.	Галеты	28	2.7	2.9	18.4	110
	Итого за Ужин	554	12.7	10.9	77.3	457.1
	Итого за день	2217	63.5	31.9	314.7	1797
	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	150	4.8	6	21.3	158.3
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	4.6	2.7	10.9	85.8
4.2-10	Сердце в томатном соусе	100	18.7	7.3	7	168.2
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	753	33.1	20.2	78.8	628.7
	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	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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
	Итого за Ужин	567	10.2	7.7	87	458.2
	Итого за день	2182	57.5	42.9	295.9	1800
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-39ж	Каша манная на растительном масле	186	2.8	12.5	23.5	217.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
	Итого за Завтрак	437	6	12.9	57.2	368.1
	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	50	2.5	0.3	27.3	121.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	31	3	3.2	20.3	121.8
	Итого за Полдник	281	5.7	3.5	54.2	270.9
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	174	7.2	14.5	31.9	286.6
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Ужин	524	11	15.5	67.9	454.9
	Итого за день	2134	56.6	56.5	266.1	1799.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	6.5	8	28.3	211
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	45	3.6	0.5	22.1	106.8
	Итого за Завтрак	465	10.3	8.5	69.8	396.2
	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
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	140	1.9	4	19.6	122.4
18	Суп с картофельный с яйцом	200	2.9	7.1	14	132.1
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	80	14.1	5.6	7.8	137.7
54-3соус	Соус красный основной	54	2.1	1.7	6.8	51
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	774	25.2	21.3	81.7	620.7
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Галеты	47	4.6	4.8	30.8	184.7
	Итого за Полдник	247	5.6	5	51	271.3
	Ужин					
54-37г	Пюре картофельное на воде	150	2.1	11.2	16.2	173.5
	Печень тушеная в соусе с овощами	85	13.1	6.5	7.6	141.2
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
	Итого за Ужин	535	16.9	18.2	51.4	436.4
	Итого за день	2221	58.4	53.1	272.2	1800.5
	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	60	0.7	5.4	4.2	68.1
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	744	29.2	19.1	88.6	643.2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	68	6.6	6.9	44.6	267.2
	Итого за Полдник	268	6.7	6.9	51	293.3
	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	78	5.1	0.9	30.9	152.6
	Итого за Ужин	578	9.6	8.2	79.1	429.4
	Итого за день	2247	55.7	37.7	309.4	1801.4
	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					
31	Морковь отварная дольками	50	0.7	2.2	3.4	36.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
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	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	772	25.3	16.8	94.8	631.5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	55	2.8	0.3	30.1	134.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	29	2.8	3	19	114
	Итого за Полдник	284	5.7	3.3	55.5	274.2
	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.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	556	22.6	8.8	70.2	450.5
	Итого за день	2249	60.3	38.8	302.3	1799.7
	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	55	1.2	3.9	5.6	62.3
54-9с	Суп фасолевый	190	6.4	4.4	13.7	119.6
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
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	695	22.1	26.9	75.3	631.4
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	72	3.7	0.4	39.4	175.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	272	4.7	0.6	59.6	262.2
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6.2	12.5	27.5	247.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	541	11.3	17.5	66.1	466.4
	Итого за день	2154	44.6	46.7	300.7	1799.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	444.1	7.2	6.9	69.4	368.1
Второй завтрак	200	0.4	0.1	18	74.9
Обед	743	29.5	21.6	79.5	630.7
Полдник	269.2	5.5	3.5	54.4	271.3
Ужин	544.5	14	12.9	70.8	454.9
Среднее значение за период	2200.8	56.6	45	292.1	1799.9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658549

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026