

Меню для организации питания детей 1-3 лет (осень-зима)4

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 жидккая 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							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2	
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	
6.12	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	20.2	18.1	61.4	490.6	
Полдник							
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2	
140	Ватрушка с творогом	49	6.3	5	23.5	163.9	
Итого за Полдник		229	7.6	6	31.2	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.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	43	3.3	0.3	21.2	100.8	
Пром.	Печенье	18	1.4	1.8	13.4	74.8	
Итого за Ужин		486	8.4	8.4	60	348.1	
Итого за день		1758	47.8	44.9	201.2	1400.6	
Неделя 1 Вторник							
Завтрак							
54-23к	Каша жидккая 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.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	
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 (крупа 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	160	0.8	0	20.3	84.5
06.22	Горячий бутерброд с сыром	42	4.4	4.1	15	114.4
	Итого за Полдник	202	5.2	4.1	35.3	198.9
	Ужин					
54-6т	Сырники	130	23.7	7.2	21.2	244.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
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	413	26	9.3	42.6	357.9
	Итого за день	1648	62.8	37.9	201.8	1399.3
	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	160	3.8	4.5	8.1	88.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	110	3.3	3.2	19.5	120.4
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	605	22.5	15.3	62.5	480
	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	1677	61.8	37.4	201.4	1391.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-21гн	Кафе 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
22	Огурец соленый	40	0.3	0	0.7	4.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	46	3	0.6	18.2	90
	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 жидккая 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					

107	Салат из моркови с сахаром	30	0.4	2	4	35.7
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
6.12	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	22.2	15.4	65.2	489.2
	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.	Хлеб пшеничный	34	2.6	0.3	16.7	79.7
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
	Итого за Ужин	449	11.6	7.4	59.5	350.2
	Итого за день	1753	48.8	41	209.2	1400.2
	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.	Повидло яблочное	9	0	0	5.9	23.5
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	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	180	4.8	5.4	10.8	110.9
54-21г	Горошица	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	555	24.1	19	59	503.4
	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					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	Хлеб пшеничный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
	Итого за Ужин	498	10.1	6.9	58.2	335.2

	Итого за день	1717	49	43.2	203.5	1398.5
	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					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
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	20.9	19	64.3	512.1
	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	53.8	46.3	193.5	1405.3
	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	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-29м	Шницель из курицы	50	9.6	1.8	6.7	81.4

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	20.9	14.4	68.4	487.1
	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					
54-1т	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.	Повидло яблочное	17	0.1	0	11.1	44.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	422	26.1	9.6	39.7	349.7
	Итого за день	1646	62.9	41.1	193.8	1395.8
	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					
04.22	Салат из свеклы с сыром	30	1.3	2.5	1.9	35.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
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	578	17.5	15	74	502.8
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	177	1.3	1	7.6	44.4
54-14в	Ватрушка с повидлом	52	3.5	2.5	29.6	155
	Итого за Полдник	229	4.8	3.5	37.2	199.4
	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	1715	49.9	38.3	214.5	1403.3
	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.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Батон нарезной	37	2.8	1.1	19	96.8
	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					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.3
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
6.12	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	18.7	18.6	62	491.2
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	177	0.9	0.2	17.9	76.6
54-16в	Крендель сахарный	40	2.7	4.6	20.1	132.9
	Итого за Полдник	217	3.6	4.8	38	209.5
	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.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	35.6
Пром.	Апельсин	95	0.9	0.2	7.7	35.9
Пром.	Хлеб пшеничный	22	1.7	0.2	10.8	51.6
	Итого за Ужин	434	16.9	18.9	28.4	349.9
	Итого за день	1690	51.2	51.2	184.2	1401.6

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	583.9	21	16.4	65.3	493.4
Полдник	214.9	4.6	5	36.8	210.3
Ужин	444.3	16.3	8.8	50.1	344.6
Среднее значение за период	1699.7	53.8	41.5	202.8	1399.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658549

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен С 10.01.2025 по 10.01.2026