

Меню для организации питания детей 1-3 лет (осень-зима)5

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.	Хлеб пшеничный	34	2.6	0.3	16.7	79.7	
Итого за Завтрак		359	8.6	9.8	40.8	286.2	
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							
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	
115	Булка Дорожная	41	3.6	6.9	21.7	162.7	
Итого за Полдник		221	4.9	7.9	29.4	207.9	
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		1752	45.1	46.8	200.4	1403.1	
Неделя 1 Вторник							
Завтрак							
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3	
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	
Итого за Завтрак		350	10.1	6.2	66.7	363.3	
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					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	150	3.8	4.3	8.9	90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.1	15.6	113.5
ДП-6м	Суфле из печени	50	7	2.8	5.5	75.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.6	0.5	1.9	14.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
22	Огурец соленый	30	0.2	0	0.5	3.3
	Итого за Обед	565	17.6	12.1	62.1	428
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
06.22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.2	3.9	14.3	109
	Итого за Полдник	200	5	3.9	34.6	193.5
	Ужин					
54-6т	Сырники	130	23.7	7.2	21.2	244.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	8	0.6	0.7	4.4	26.2
	Итого за Ужин	403	25.9	9.3	42.2	355.4
	Итого за день	1621	61.6	34.1	214.4	1410.5
	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.	Хлеб пшеничный	29	2.2	0.2	14.3	68
	Итого за Завтрак	350	8.3	10.1	38.7	279
	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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	405	21.4	6.7	51.7	352.8
	Итого за день	1682	62.1	37.3	204	1402.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-21гн	Кафео с молоком	176	3	2.3	9.7	71.3
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	371	9.8	6	46.8	280.2
	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					
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	50.2	33.2	224.4	1398
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-24к	Каша жидккая молочная пшеничная	140	3.5	5	13.6	113.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	27	2.1	0.2	13.3	63.3
	Итого за Завтрак	352	8.5	11	36.8	280.3
	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					

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.	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	48.8	40.8	209.5	1400.6
	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	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	355	8.8	5.9	48.1	281
	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					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
54-4в	Кекс "Столичный"	40	2.2	6.7	19.2	145.4
	Итого за Полдник	200	3	6.9	35.4	214.7
	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.	Хлеб пшеничный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	498	10.1	6.9	58.2	335.2

	Итого за день	1711	49	41.3	209.5	1404.6
	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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	350	8.9	9.7	38.5	277
	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	180	4.8	6.8	8.1	112.7
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	160	0.1	0.1	7.9	33.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2.2	0.4	13.5	66.5
	Итого за Обед	574	21.7	20.1	66.2	533
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
	Итого за Полдник	225	3.5	4.4	39.4	211.6
	Ужин					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
120	Пирог с печенью	130	6.7	8	24.4	196.1
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	405	8.2	8.5	50.1	309.4
	Итого за день	1657	45.3	45.3	203	1401.3
	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.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	350	9.4	10.1	38.5	281.5
	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					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2.1	34
10-22	Щи со сметаной	180	4.7	5.2	10	105.5
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	37	2.4	0.4	14.7	72.4
	Итого за Обед	612	22.1	15.4	78.7	542.3
	Полдник					
150	Печенье с творогом	51	6.1	7.2	26.3	195
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
	Итого за Полдник	231	6.2	7.2	32	218.5
	Ужин					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Ужин	500	8.7	3.4	54.7	283.9
	Итого за день	1796	49.4	38.7	212.7	1396.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
450	Каша молочная сборная	140	4	4.2	18.9	129.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	350	8.8	10.2	41.1	291.9
	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					
167	Салат из свеклы с чесноком	30	0.4	1.3	2.4	23.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	160	3.8	4.6	10.9	100.4
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	15	0.6	0.5	1.9	14.2
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	590	16.9	14.2	75.5	498.8
	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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	450	15.8	6.3	54.6	337.7
	Итого за день	1722	49.3	36.8	217.2	1398.1

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-18к	Суп молочный с рисом	132	3.2	3	12.1	88.1
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	362	9.3	5.6	48.2	281
	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	1700	51.5	50.5	185.4	1401.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	354.9	9.1	8.5	44.4	290.1
Второй завтрак	103	3	2.6	8.8	70.3
Обед	593.8	21	16.1	66.1	494.6
Полдник	216.7	4.5	5	36.6	209.7
Ужин	451.6	13.7	8.3	52.1	337
Среднее значение за период	1720	51.2	40.5	208.1	1401.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027