

Меню для организации питания детей 3-7 лет (осень-зима)5

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 жидккая 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.	Хлеб пшеничный	42	3.2	0.3	20.7	98.4	
Итого за Завтрак		411	10.1	14.4	48.3	363.5	
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							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1	
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	
6.12	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		722	26.4	24.9	75.7	633.1	
Полдник							
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	
115	Булка Дорожная	54	4.7	9	28.5	214.3	
Итого за Полдник		254	6.2	10.1	37.1	264.5	
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	
Пром.	Печенье	35	2.6	3.4	26	145.5	
Итого за Ужин		550	10.3	10.7	78.2	451.1	
Итого за день		2069	56.8	63.4	250.6	1802.3	
Неделя 1 Вторник							
Завтрак							
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6	
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81	
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Итого за Завтрак		400	11.5	7.3	77.8	422.5	
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					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа 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	20	0.8	0.6	2.5	18.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
22	Огурец соленый	50	0.4	0.1	0.9	5.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	710	25.4	16.4	80.2	569.9
	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					
54-6т	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	22	1.6	1.9	12.2	72
	Итого за Ужин	472	30.9	11.7	55.1	448.5
	Итого за день	1974	78.9	44.5	271.3	1800.1
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	9.8	14.6	47	358.5
	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	130	3.9	3.8	23	142.3
54-3р1	Котлета рыбная (минтай)	80	15.1	2.3	6.9	108.8
54-1соус	Соус сметанный	40	0.9	3.7	3.2	49.9
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	750	29.4	21.3	78.1	622.3
	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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	505	26.9	8.4	66.6	449.5
	Итого за день	2037	78.8	50.9	256.2	1799
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Кафео с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	462	12.6	7.5	61.8	364.6
	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.	Печенье	53	4	5.2	39.4	220.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	553	12.6	9.4	80.7	458.3
	Итого за день	2187	64.5	43.1	288.4	1798.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидккая 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.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	410	10.2	16	44.2	360.2
	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					

107	Салат из моркови с сахаром	60	0.8	4.1	8	71.5
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
6.12	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	29.6	21.4	79.5	627.7
	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	62.9	55	263.7	1799
	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.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
	Итого за Завтрак	451	11	8	60.7	359
	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	51	0.7	6.4	4.1	76.2
09.22	Суп шахтерский	200	5.3	6	12	123.2
54-21г	Горошица	135	9.5	0.9	22.1	134.1
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
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	681	31.9	26.9	75.2	670.5
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	195	1	0.2	19.7	84.4
54-4в	Кекс "Столичный"	55	3	9.2	26.4	200
	Итого за Полдник	250	4	9.4	46.1	284.4
	Ужин					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Ужин	560	12.1	7.8	69.4	395.8

	Итого за день	2074	62.8	55.4	262.7	1799.8
	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.	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19.2	91.4
	Итого за Завтрак	403	10.7	14.5	46.6	358.6
	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					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
05.22	Суп с картофельный с яйцом	200	5.3	7.6	9	125.2
54-6г	Рис отварной	130	3.5	4.2	35.9	195.8
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	75	16	8.9	3.2	156.9
54-3соус	Соус красный основной	25	1	0.8	3.2	23.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	725	29.8	27.1	83.8	699
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	4.7	5.9	51.2	276.7
	Ужин					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
120	Пирог с печенью	170	8.7	10.4	31.9	256.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	470	10.3	10.9	59.3	377
	Итого за день	1990	59.3	61.7	252.2	1801.4
	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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	424	12	13.1	48.3	358.8
	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					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4.2	68.1
10-22	Щи со сметаной	200	5.2	5.8	11.1	117.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Шницель из курицы	80	15.3	2.9	10.7	130.2

54-1соус	Соус сметанный	30	0.7	2.8	2.4	37.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	775	31.3	22.5	102.8	738.4
	Полдник					
150	Печенье с творогом	62	7.4	8.8	32	237.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
	Итого за Полдник	262	7.5	8.8	38.4	263.2
	Ужин					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
	Итого за Ужин	565	10.7	3.8	67.8	348.1
	Итого за день	2158	65.3	51.5	268.6	1798.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
450	Каша молочная сборная	160	4.5	4.8	21.6	148.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	405	10.5	14.9	49.8	374.8
	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					
167	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	2.2	4.1	39.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	75	9.6	6	9.5	130.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.8	0.6	2.5	18.9
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	22.7	19.1	92.2	632.1
	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.	Хлеб пшеничный	61	4.6	0.5	30	143
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	550	22.1	8.8	67.2	436.5
	Итого за день	2088	65.5	50.7	270.7	1801.3

	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.	Хлеб пшеничный	46	3.5	0.4	22.6	107.8
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	461	11.9	7.5	61.8	361.5
	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					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
54-9с	Суп фасолевый	195	6.6	4.5	14	122.8
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
6.12	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	703	24.4	25.8	74.7	628.3
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
54-16в	Крендель сахарный	55	3.7	6.4	27.7	182.8
	Итого за Полдник	255	4.7	6.6	47.9	269.4
	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	2089	65.3	66.4	235.8	1799.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	422.7	11	11.8	54.6	368.2
Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
Обед	732.5	28.1	22.2	82.5	642.5
Полдник	257.8	5.9	6.6	47.3	272.6
Ужин	529.5	17.1	10.3	66.3	426.5
Среднее значение за период	2074.5	66	54.3	262	1799.9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен С 12.01.2026 по 12.01.2027