

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

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							
54-19з	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	40	3	0.3	19.7	93.8	
Итого за Завтрак		409	9.9	14.4	47.3	358.9	
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							
21	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (без яйца)	50	1.1	3.1	5.6	54.9	
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	145	3.5	4.6	24.2	151.9	
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
Итого за Обед		725	26.1	24.2	76.8	629.5	
Полдник							
23	Бутерброд с повидлом	58	3	0.3	31.7	141.4	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	
Итого за Полдник		278	6.4	3.4	53.4	270.2	
Ужин							
11	Рагу овощное	185	3.2	7.4	13.5	133.4	
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	55	4.2	0.4	27.1	128.9	
Пром.	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	117.9	
Итого за Ужин		570	11.4	11.2	75.9	449.7	
Итого за день		2114	57.6	56.5	264.7	1798.4	
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	
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	140	4.6	5.2	19.9	144.5
	Печень тушеная в соусе с овощами	80	12.4	6.1	7.2	132.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1.2	0.9	3.8	28.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	760	27.6	18.7	83.4	611
	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					
54-37г	Пюре картофельное на воде	179	3.2	24.2	25.1	330.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	479	3.7	24.6	41.3	401.3
	Итого за день	2031	53.9	59.7	260.7	1794
	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	42	3.2	0.3	20.7	98.4
	Итого за Завтрак	402	10	14.6	48	363.1
	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	135	4.1	4	23.9	147.8
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-1соус	Соус сметанный	37	0.8	3.4	3	46.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	767	26.1	22.3	82.7	636.3
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	62	6	6.3	40.7	243.7
	Итого за Полдник	262	6.2	6.3	47.3	270.9
	Ужин					

54-12м	Плов с курицей	152	20.7	4.9	25.3	228.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	49	3.7	0.4	24.1	114.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	501	26.3	6.8	67.8	438
	Итого за день	2064	72.4	53.3	257.1	1798.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	160	2.5	0.4	35.2	153.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
	Итого за Завтрак	412	8.8	3.3	74.2	360.8
	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					
54-8с	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	115	16.2	6.7	5.1	145.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	785	31.2	17.1	83.2	609.8
	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	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	28	2.7	2.9	18.4	110
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	558	12.9	10.9	79.2	465.9
	Итого за день	2155	61.2	35	310.5	1798
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидккая молочная пшеничная	166	4.2	5.9	16.1	134.3
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	411	10.2	16	44.3	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					
107	Салат из моркови с сахаром	50	0.6	3.4	6.7	59.6
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	56	3.7	0.7	22.2	109.5
	Итого за Обед	746	29.7	20.8	80.2	625.5
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	63	6.1	6.4	41.3	247.6
	Итого за Полдник	263	6.2	6.4	47.7	273.7
	Ужин					
20	Рис отварной с овощами	195	3.9	6.7	37.4	225.9
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	66	5	0.5	32.5	154.7
	Итого за Ужин	561	10	7.5	85.5	450.1
	Итого за день	2113	59.9	54	269	1800.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидккая 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.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
Пром.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
	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	50	0.6	6.2	4	74.7
09.22	Суп шахтерский	200	5.3	6	12	123.2
54-21г	Горошница	140	9.8	0.9	22.9	139
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	38	2.5	0.5	15	74.3
	Итого за Обед	683	32	26.7	75.1	670
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	60	3.1	0.3	32.8	146.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	25	2.4	2.6	16.4	98.3
	Итого за Полдник	285	5.7	2.9	55.8	271.8
	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.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	565	12.4	7.8	71.9	407.6
	Итого за день	2116	64.9	48.7	274.8	1798.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	189	5.2	5.1	19.2	143.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	444	11.9	15.3	52.3	393.4
	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
19	Суп овощной (диета без яйца)	200	1.1	2.5	7.8	57.9
54-6г	Рис отварной	130	3.5	4.2	35.9	195.8
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	80	14.1	5.6	7.8	137.7
54-3соус	Соус красный основной	42	1.6	1.3	5.3	39.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	757	24.9	19.4	93.3	648.1
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5
	Итого за Полдник	250	5.1	5.1	39.4	223.7
	Ужин					
54-37г	Пюре картофельное на воде	150	2.1	11.2	16.2	173.5
	Печень тушеная в соусе с овощами	80	12.4	6.1	7.2	132.9
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	530	16.1	17.8	50.8	427
	Итого за день	2113	61.8	60.9	247.1	1782.3
	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	48	3.6	0.4	23.6	112.5
	Итого за Завтрак	427	12.2	13.1	49.8	365.8
	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.9	5.5	21.3	154.8
54-29м	Шницель из курицы	80	15.3	2.9	10.7	130.2
54-1соус	Соус сметанный	33	0.7	3.1	2.7	41.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	52	3.4	0.6	20.6	101.7
Итого за Обед		775	30.7	23.3	90.4	694.2
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						
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		560	11.4	8.2	65.5	380.8
Итого за день		2156	64.2	54.2	264.1	1800.7
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
450	Каша молочная сборная	180	5.1	5.5	24.3	166.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		420	10.7	15.5	50.1	381.6
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						
167	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	2.2	4.1	39.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	70	9.8	2	6.9	84.9
54-3соус	Соус красный основной	15	0.6	0.5	1.9	14.2
КП-2хн	Компот из сухофруктов	180	1	0	34.8	143.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	42	2.8	0.5	16.6	82.2
Итого за Обед		667	22	14.3	98.3	610.3
Полдник						
23	Бутерброд с повидлом	53	2.7	0.3	29	129.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Галеты	23	2.2	2.3	15.1	90.4
Итого за Полдник		276	6.4	3.7	52.7	269.8
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	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	2051	65.5	45.6	282.6	1802.3
	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.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	460	11.8	7.5	61.3	359.2
	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					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
6.12	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	710	23.9	25.5	74.8	623.7
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	50	2.5	0.3	27.3	121.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	3.5	0.5	47.5	208.5
	Ужин					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	165	6.8	13.7	30.3	271.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	565	12.6	18.8	73.3	512.2
	Итого за день	2117	55.6	55.6	268.2	1793.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	423.6	10.8	11.5	56.6	372.5
Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
Обед	737.5	27.4	21.2	83.8	635.8
Полдник	265.4	5.7	4.1	50	259.9
Ужин	544.5	13.9	12.2	68.1	438.3
Среднее значение за период	2103	61.7	52.4	269.9	1796.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен С 12.01.2026 по 12.01.2027