

Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 "Чиполлино" муниципального образования город Саяногорск

Название меню: Меню для организации питания детей 1-3 лет (весна-лето)5

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети
						ческая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	135	3	3,6	13,7	99,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,4
	Итого за Завтрак	353	8,4	9,7	39,8	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						
	Салат картофельный с морковью					
54-34з	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	179	0,1	0	12	48,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,8	0,5	17	84,1
	Итого за Обед	582	20,2	18,1	61,3	490,4
Полдник						
Пром.	Сок яблочный	165	0,8	0,2	16,7	71,4
115	Булка Дорожная	35	3,1	5,9	18,5	138,9
	Итого за Полдник	200	3,9	6,1	35,2	210,3
Ужин						
	11 рагу овощное	150	2,6	6	11	108,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	176	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	95	0,9	0,2	7,7	35,9
Пром.	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,4
Пром.	Печенье	19	1,4	1,9	14,1	79
	Итого за Ужин	482	8,3	8,5	60,1	349,3
	Итого за день	1720	43,8	45	205,2	1400,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные на завтрак	150	4	4,8	24,5	156,7

54-21гн	Какао с молоком	179	3,1	2,3	9,8	72,5
Пром.	Повидло яблочное	6	0	0	3,9	15,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	350	8,2	7,2	45,6	280,1
	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					
	Суп крестьянский с крупой (крупя					
54-11с	рисовая)	180	4,6	5,2	10,7	108
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,9	4,4	17,1	123,8
ДП-6м	Суфле из печени	60	8,4	3,4	6,6	90,5
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	39	2,6	0,5	15,4	76,3
22	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	4,4
	Итого за Обед	634	20,8	14	70,2	490,1
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	176	0,9	0	22,4	92,9
06.22	Горячий бутерброд с сыром	43	4,5	4,2	15,4	117,2
	Итого за Полдник	219	5,4	4,2	37,8	210,1
	Ужин					
54-6т	Сырники	130	23,7	7,2	21,2	244,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	175	1,3	1	7,5	43,9
Пром.	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	6	0,4	0,5	3,3	19,6
	Итого за Ужин	406	25,8	9,1	41,3	350
	Итого за день	1712	63,2	37,1	203,7	1400,6

Среда, 1 неделя

	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	177	2,8	2,2	9,7	69,5
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68
	Итого за Завтрак	352	8,3	10,1	38,9	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					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0,5	1,3	2,8	25,1
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2с	сметаной	180	4,2	5,1	9,1	99,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3,6	3,5	21,3	131,4
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	43	2,8	0,5	17	84,1
	Итого за Обед	648	23,1	14,5	66,2	490,2
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	176	0,1	0	5,8	23,9
	74 Булочка творожная "Лакомка"	37	6,4	2,5	34,5	186,1
	Итого за Полдник	213	6,5	2,5	40,3	210
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	130	17,6	5,3	21,2	202,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	176	1,3	1	7,5	44,2
Пром.	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Пром.	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	60,9
	Итого за Ужин	427	21,3	6,9	50,8	349,9
	Итого за день	1743	62,2	36,6	205	1400,2

Четверг, 1 неделя

Завтрак

	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-19к						
54-21гн	Какао с молоком	175	3	2,3	9,6	70,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
	Итого за Завтрак	370	9,8	6	46,7	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

54-8с	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	177	0,4	0	17,5	71,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	47	3,1	0,6	18,6	91,9
	22 Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	4,4
	Итого за Обед	644	23,7	13,2	68,8	490

Полдник

Пром.	Сок яблочный	162	0,8	0,2	16,4	70,1
54-2в	Коржик молочный	43	2,9	4,2	22,5	139,8
	Итого за Полдник	205	3,7	4,4	38,9	209,9

Ужин

	124 Бульон с яйцом и гренками	179	6,2	3,4	12,4	105
54-2гн	Чай с сахаром	170	0,1	0	5,4	22,2
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
Пром.	Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,1
	Итого за Ужин	476	10,1	7	61,6	350,1
	Итого за день	1798	50,3	33,2	224,8	1400,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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						
54-12з	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34
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	45	3	0,5	17,8	88
Итого за Обед		625	22,5	15,5	64,6	489,4
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	175	0,1	0	5,6	22,9
Пром.	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,1
Итого за Полдник		220	3,5	4,4	39,1	210
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		1749	49,1	40,9	208,8	1400,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	130	3,2	3,4	14,6	102,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	177	2,8	2,2	9,7	69,5
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Итого за Завтрак		352	8,7	5,9	48	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						
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,4	3,7	2,4	44,8
09.22	Суп шахтерский	150	4	4,5	9	92,4
54-21г	Горошница	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	180	0,1	0,1	8,9	37,4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	550	23,3	18,1	58,4	490,1
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	166	0,8	0,2	16,8	71,9
54-4в	Кекс "Столичный"	38	2,1	6,3	18,2	138,2
	Итого за Полдник	204	2,9	6,5	35	210,1
	Ужин					
	Суп с рыбными консервами					
54-27с	(сайра)	180	5,3	6,1	11,3	121,1
54-2гн	Чай с сахаром	177	0,1	0	5,7	23,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
Пром.	Печенье	11	0,8	1,1	8,2	45,7
	Итого за Ужин	493	9,9	7,9	60	350
	Итого за день	1702	47,8	41	210,2	1400,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
	Каша жидкая молочная					
54-20к	гречневая	140	3,8	3,8	14,2	106,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	355	9	9,8	38,9	280,1
	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					
05.22	Суп с картофельный с яйцом	160	4,3	6	7,2	100,2
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	180	0,1	0,1	8,9	37,4
22	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	4,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	585	21,1	16,3	64,5	490,2
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	169	0,1	0	5,6	23
Пром.	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,1
	Итого за Полдник	214	3,5	4,4	39,1	210,1
	Ужин					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
120	Пирог с печенью	120	6,2	7,3	22,5	181
Пром.	Галеты	14	1,4	1,4	9,2	55
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
	Итого за Ужин	409	9,1	9,2	57,4	349,3
	Итого за день	1666	45,7	42,3	208,7	1400

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1,6	2,1	0	25,1
	Каша вязкая из хлопьев овсяных					
54-29к	"Геркулес"	130	3,7	6,5	13,5	127,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Завтрак	352	9,3	9,9	38,4	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

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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	151	0,4	0	14,9	61,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,4	12,7	62,6
	Итого за Обед	538	20,6	14,2	70	490,1

Полдник

150	Печенье с творогом	35	4,2	5	18,1	133,8
Пром.	Сок яблочный	176	0,9	0,2	17,8	76,2
	Итого за Полдник	211	5,1	5,2	35,9	210

Ужин

	Суп картофельный с					
54-7с	макаронными изделиями	180	4,7	2,5	16,6	107,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	177	0,2	0,1	6,6	28
Пром.	Печенье	16	1,2	1,6	11,9	66,5
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	513	9,9	5	66,5	349,9

Итого за день

1717 47,9 36,9 219,6 1400,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
450	Каша молочная сборная	148	4,2	4,5	19,9	137
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	17	1,3	0,1	8,4	39,8
	Итого за Завтрак	350	8,4	10,4	38,2	280,5

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						
167	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	1,3	2,4	23,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	165	3,9	4,8	11,2	103,6
	Картофель отварной, запеченный					
54-28г	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	14	0,5	0,4	1,8	13,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	153	0,4	0	15,1	62
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	567	16,9	14,3	73	490,1
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	172	1,3	1	7,4	43,2
54-14в	Ватрушка с повидлом	56	3,8	2,7	31,9	167
	Итого за Полдник	228	5,1	3,7	39,3	210,2
Ужин						
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	144	12,1	5,9	7,5	131,7
54-2гн	Чай с сахаром	176	0,1	0	5,6	23
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	460	17	6,8	55,2	350
	Итого за день	1708	50,4	37,8	214,5	1401,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	132	3,2	3	12,1	88,1
54-21гн	Какао с молоком	178	3	2,3	9,8	72,1
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	360	9,2	5,6	48,1	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						
54-15з	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
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	176	0,1	0	11,8	47,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1
	Итого за Обед	580	19	17,7	63,3	489,6
Полдник						
Пром.	Сок яблочный	178	0,9	0,2	18	77,1
54-16в	Крендель сахарный	40	2,7	4,6	20,1	132,9
	Итого за Полдник	218	3,6	4,8	38,1	210
Ужин						
54-4о	Омлет с сыром	130	13,6	15,8	2,6	206,3
54-2гн	Чай с сахаром	158	0,1	0	5	20,6

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	435	16,9	18,9	28,4	350
	Итого за день	1696	51,7	49,6	186,7	1400,1

	Энергетическая				
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	354,6	8,78	8,56	41,94	280,07
Средние показатели за Второй за	103	3	2,6	8,8	70,3
Средние показатели за Обед	595,3	21,12	15,59	66,03	490,02
Средние показатели за Полдник	213,2	4,32	4,62	37,87	210,07
Средние показатели за Ужин	455	13,99	8,67	54,08	349,87
Средние показатели за период	1721	51,2	40	208,7	1400,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027