

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

Название меню: Меню для организации питания детей 3-7 лет (весна-лето)5

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	170	3,8	4,5	17,2	124,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	186	3	2,3	10,1	73,1
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1
Итого за Завтрак		407	10	14,4	47,6	360,1
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						
Салат картофельный с морковью						
54-34з	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	195	0,1	0	13,1	52,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	51	3,4	0,6	20,2	99,8
Итого за Обед		716	26,4	24,9	75	629,9
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	194	1,4	1,1	8,3	48,7
115	Булка Дорожная	56	4,9	9,4	29,6	222,2
Итого за Полдник		250	6,3	10,5	37,9	270,9
Ужин						
11	рагу овощное	163	2,8	6,5	11,9	117,5
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		548	10,3	10,6	78,1	449,7
Итого за день		2053	56,8	63,7	249,9	1800,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные на завтрак	170	4,5	5,4	27,7	177,6
54-21гн	Какао с молоком	197	3,4	2,6	10,8	79,8

Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,3	63,3
	Итого за Завтрак	409	10,1	8,2	61,6	359,9
	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					
	Суп крестьянский с крупой					
54-11с	(крупя рисовая)	200	5,1	5,8	11,9	120
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	5,5	21,3	154,8
ДП-6м	Суфле из печени	80	11,2	4,5	8,8	120,7
54-3соус	Соус красный основной	31	1,2	1	3,9	29,3
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	781	27,4	17,6	90,5	629,7
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	197	1	0	25	104
06.22	Горячий бутерброд с сыром	61	6,4	5,9	21,8	166,2
	Итого за Полдник	258	7,4	5,9	46,8	270,2
	Ужин					
54-6т	Сырники	150	27,4	8,3	24,5	281,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	193	1,4	1,1	8,3	48,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	23	1,7	2	12,8	75,3
	Итого за Ужин	466	30,9	11,8	55,4	450,1
	Итого за день	2046	79,6	46,8	265,6	1800
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	156	3,6	4,5	16,4	120,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	194	3,1	2,4	10,6	76,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	400	9,8	14,5	46,8	357
	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					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
	Борщ с капустой и картофелем					
54-2с	со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	140	4,2	4,1	24,8	153,3
54-3р1	Котлета рыбная (минтай)	80	15,1	2,3	6,9	108,8
54-1соус	Соус сметанный	47	1,1	4,4	3,8	58,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого за Обед	787	30,1	19,3	83,4	627,7
	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,6	103,1
	Итого за Ужин	504	26,8	8,4	66,1	447,1
	Итого за день	2073	79,4	48,8	260,8	1800,5

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными					
54-19к	изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
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	12,4	7,5	60,8	359,9
	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					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	75	1,5	2,7	9,9	69,7
54-8г	Капуста тушеная	75	1,8	2,3	7,3	56,8
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	66	4,4	0,8	26,1	129,1
22	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,5
	Итого за Обед	791	31,6	17,2	85,5	621,5
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	196	1	0,2	19,8	84,9
54-2в	Коржик молочный	57	3,8	5,6	29,8	185,3
	Итого за Полдник	253	4,8	5,8	49,6	270,2
	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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Печенье	53	4	5,2	39,4	220,4
	Итого за Ужин	553	12,6	9,4	80,7	458,3
	Итого за день	2189	65,2	43,2	287,9	1800

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	165	4,2	5,9	16	133,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	199	3,2	2,5	10,9	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Завтрак	409	10,2	16	44,2	359,8
	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					
54-12з	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-18с	Свекольник	200	1,7	2,6	10,6	72,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	148	4,8	5,5	21,1	152,7
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	758	30,2	21,9	78,4	630,3
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	191	0,1	0	6,1	25
Пром.	Печенье	59	4,4	5,8	43,9	245,3
	Итого за Полдник	250	4,5	5,8	50	270,3
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	197	0,2	0,1	7,4	31,2
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	529	14,8	8,5	78,5	449,7
	Итого за день	2078	63,5	55,5	262,4	1800,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	4,9	5,2	22,5	157,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	197	3,1	2,4	10,7	77,4
Пром.	Повидло яблочное	14	0,1	0	9,1	36,6
Пром.	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,1
	Итого за Завтрак	449	11	7,9	61	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					
	Салат из картофеля с солеными					
02.22	огурцами	50	0,6	6,2	4	74,7
09.22	Суп шахтерский	180	4,8	5,4	10,8	110,9
54-21г	Горошница	130	9,1	0,8	21,3	129,1
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	185	0,1	0,1	9,2	38,4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4
	Итого за Обед	651	29,8	25,1	71,1	630,2
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
54-4в	Кекс "Столичный"	50	2,7	8,3	24	181,8
	Итого за Полдник	250	3,7	8,5	44,2	268,4
	Ужин					
	Суп с рыбными консервами					
54-27с	(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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Печенье	13	1	1,3	9,7	54,1
	Итого за Ужин	573	13,1	9,1	79,1	449,9
	Итого за день	2055	61,4	53,9	266,7	1798,8

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная					
54-20к	гречневая	163	4,5	4,4	16,6	123,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	188	3	2,3	10,3	73,8
Пром.	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19,2	91,4
	Итого за Завтрак	400	10,6	14,3	46,2	354,8

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

05.22	Суп с картофельный с яйцом	200	5,3	7,6	9	125,2
54-6г	Рис отварной	150	4,1	4,9	41,4	226
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	180	0,1	0,1	8,9	37,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
22	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,5
	Итого за Обед	720	29	22,8	78,6	634,3

Полдник

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	191	0,1	0	6,3	26
Пром.	Печенье	59	4,4	5,8	43,9	245,3
	Итого за Полдник	250	4,5	5,8	50,2	271,3

Ужин

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
120	Пирог с печенью	158	8,1	9,7	29,7	238,3
Пром.	Галеты	23	2,2	2,3	15,1	90,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Ужин	481	11,9	12,5	72,2	449,3
	Итого за день	1983	59,8	58,7	258,5	1799,8

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "	172	4,9	8,7	17,8	168,8
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
	Итого за Завтрак	427	12,1	13,2	48,5	360,3

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

Винегрет с растительным

54-16з	маслом	50	0,6	4,5	3,5	56,7
10-22	Щи со сметаной	180	4,7	5,2	10	105,5
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-29м	Шницель из курицы	70	13,4	2,5	9,4	113,9
54-1соус	Соус сметанный	16	0,4	1,5	1,3	19,9
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
	Итого за Обед	672	27,1	18,6	88,6	629,5

Полдник

150	Печенье с творогом	50	6	7,1	25,8	191,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	250	7	7,3	46	277,8

Ужин

Суп картофельный с

54-7с	макаронными изделиями	198	5,1	2,7	18,3	118,4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	189	0,2	0,1	7,1	29,9
Пром.	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104
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	577	12,5	6,2	85,8	449,1
	Итого за день	2058	62,5	48,6	280,2	1806,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
450	Каша молочная сборная	155	4,4	4,7	20,9	143,4
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	400	10,4	14,8	49,1	370,1

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

167	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	2,2	4,1	39,4
-----	----------------------------	----	-----	-----	-----	------

54-3с	Рассольник Ленинградский	190	4,5	5,5	13	119,3
	Картофель отварной,					
54-28г	запеченный с растительным	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	195	0,5	0	19,3	79
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	53	3,5	0,6	21	103,7
	Итого за Обед	713	22,4	18,8	91,1	623,9
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	197	1,4	1,1	8,4	49,5
54-14в	Ватрушка с повидлом	74	5	3,5	42,2	220,6
	Итого за Полдник	271	6,4	4,6	50,6	270,1
	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	65	4,9	0,5	32	152,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Ужин	554	22,4	8,8	69,2	445,9
	Итого за день	2070	65,4	50,3	271,3	1800,1

Пятница, 2 неделя

	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					
54-15з	Икра свекольная	50	1,1	3,6	5,7	59,5
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	54	3,6	0,6	21,4	105,6
	Итого за Обед	704	24,9	24,3	77,8	629,2
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	194	1	0,2	19,6	84
54-16в	Крендель сахарный	56	3,7	6,5	28,2	186,1
	Итого за Полдник	250	4,7	6,7	47,8	270,1
	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.	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,1
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	538	20,5	23,2	40,1	450,3
	Итого за день	2084	65,7	65	238,3	1798,9

Энергетическая					
ценность					
Масса Белки Жиры Углеводы					
г г г г ккал					
Средние показатели за Завтрак	422,1	10,84	11,83	52,71	360,13
Средние показатели за Второй завтрак	132	3,8	3,3	11,3	90,1
Средние показатели за Обед	729,3	27,89	21,05	82	628,62
Средние показатели за Полдник	253,2	5,82	6,42	47,63	271,79
Средние показатели за Ужин	532,3	17,58	10,85	70,52	449,94
Средние показатели за период	2069	65,9	53,5	264,2	1800,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027