

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

Название меню: Меню для организации питания детей БМ 3-7 лет (весна-лето)5
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией на
молочную продукцию

№ рецептуры	Название блюда					Энергетиче
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	200	2,7	5,8	28	174,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Повидло яблочное	25	0,1	0	16,3	65,4
Итого за Завтрак		465	5,9	6,1	70,4	360,1
Второй завтрак						
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Итого за Второй завтрак		200	0,4	0,1	18,3	75,9
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,2	58,6
08.22	Суп овощной	200	4,5	2,7	10,7	85,1
54-25г	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	135	3,2	3,6	22,4	134,9
54-24м	Говядина отварная	70	19,9	16	0,4	224,9
6,12	Напиток лимонный	200	0,1	0	13,4	54,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		695	31,7	26,4	67,9	635,8
Полдник						
23	Бутерброд с повидлом	58	3	0,3	31,7	141,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Галеты	26	2,5	2,7	17,1	102,2
Итого за Полдник		284	5,7	3	55,4	270,8
Ужин						
20	Овощное рагу (БМ)	190	4	4,9	19,7	139
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Галеты	32	3,1	3,3	21	125,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0,4	25,6	121,9
Итого за Ужин		574	12,2	8,9	81,9	456,2
Итого за день		2218	55,9	44,5	293,9	1798,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак						
	Макароны отварные с растительным					
54-32г	маслом	130	4,6	4,3	28,4	170,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
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	8,2	4,7	73,2	367,5
Второй завтрак						
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Обед						
	Суп крестьянский с рисовой крупой					
	18 без сметаны	200	4,7	4,5	11	102,7
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,8	6	21,3	158,3
	Печень тушеная в соусе с овощами	80	12,4	6,1	7,2	132,9
54-3соус	Соус красный основной	40	1,5	1,3	5,1	37,7
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	790	28,4	18,7	89,2	636,5
Полдник						
	23 Бутерброд с повидлом	66	3,4	0,3	36,1	160,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Полдник	266	4,4	0,3	61,5	266,5
Ужин						
54-37г	Пюре картофельное на воде	180	3,2	24,3	25,2	332,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Галеты	13	1,3	1,3	8,5	51,1
	Итого за Ужин	493	5	26	49,9	454,3
	Итого за день	2149	46,4	49,8	292,1	1800,7

Среда, 1 неделя

Завтрак						
	Каша "Дружба" на воде с					
54-21к	растительным маслом	200	2,2	9,2	19,5	169,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	48	3,6	0,4	23,6	112,5
Пром.	Повидло яблочное	25	0,1	0	16,3	65,4
	Итого за Завтрак	473	6	9,6	65,8	373,8
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Обед						
	31 Морковь отварная дольками	60	0,8	2,7	4,1	43,9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3

54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,4	19,8	147,3
	Рыба тушеная в томатном соусе					
	17 (минтай)	100	14	2,9	9,8	121,3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1,5	5,3	42,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	840	28,4	17,9	84,1	611,7
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Галеты	60	5,8	6,1	39,4	235,8
	Итого за Полдник	260	6	6,1	46	263
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	178	24,3	5,8	29,6	267,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Ужин	533	29	6,6	72,9	466,9
	Итого за день	2306	70	40,4	283,9	1780,8

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	200	3,1	0,5	44	192,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	460	6,3	0,8	83,1	364,5
	Второй завтрак					
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4,1	14,7	119,8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	65	1,3	11,5	3,5	122,6
54-37г	Пюре картофельное на воде	65	1,2	8,8	9,1	120,1
54-25м	Курица отварная	70	22,5	1,7	0,8	108,4
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	47	3,1	0,6	18,6	91,9
	Итого за Обед	687	35,1	26,8	67,5	650,3
	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	180	5,6	6,4	16,9	147,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Батон простой	26	2,1	0,3	12,8	61,7
Пром.	Галеты	28	2,7	2,9	18,4	110
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Ужин	534	12,1	10,1	75,5	440,7
	Итого за день	2149	58,4	38,2	307	1802,8

Пятница, 1 неделя

Завтрак

	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	160	4,3	8,2	26,4	196,6
54-26к						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	400	7,5	8,5	64,8	366,2

Второй завтрак

54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Обед

54-12з	Икра морковная	53	1,1	3,8	5,4	60
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	4,6	2,7	10,9	85,8
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4,8	6	21,3	158,3
54-24г						
4.2-10	Сердце в томатном соусе	100	18,7	7,3	7	168,2
	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	756	32,8	20,4	79	630,1

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

	20 Рис отварной с овощами	200	4	6,9	38,4	231,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5,1	0,5	33	157
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Ужин	567	10,2	7,7	87	458,2
	Итого за день	2185	57	43	296,2	1800,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-39к	Каша манная на растительном масле	190	2,8	12,8	24	222,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
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	441	5,8	13,1	57,7	371,7

Второй завтрак

54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Обед					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,6	6,2	4	74,7
17	суп шахтерский без сметаны	200	5,7	4,8	16,2	130,7
54-21г	Горошница	140	9,8	0,9	22,9	139
54-24м	Говядина отварная	70	15,1	12,1	0,5	171,7
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	710	34,7	24,7	73,3	655,5
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	60	3,1	0,3	32,8	146,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	260	4,1	0,5	53	232,9
	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
Пром.	Галеты	15	1,5	1,5	9,8	59
	Итого за Ужин	580	13,9	9,3	81,7	466,6
	Итого за день	2191	58,9	47,7	284	1802,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

	Каша гречневая рассыпчатая с маслом					
54-24г	растительным	200	6,5	8	28,3	211
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Повидло яблочное	23	0,1	0	15	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	468	10,1	8,4	71,8	402,8

Второй завтрак

54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Обед

54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	2	4,3	21	131,1
18	Суп с картофельный с яйцом	200	2,9	7,1	14	132,1
	Рыба тушеная в томатном соусе					
17	(горбуша)	80	14,1	5,6	7,8	137,7
54-3соус	Соус красный основной	45	1,7	1,4	5,7	42,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
22	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,7	0,7	22,2	109,5
	Итого за Обед	791	25,1	19,3	81,6	601

Полдник

	23	Бутерброд с повидлом	50	2,5	0,3	27,3	121,9
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.		Галеты	30	2,9	3,1	19,7	117,9
		Итого за Полдник	280	5,6	3,4	53,6	267
		Ужин					
54-37г		Пюре картофельное на воде	160	2,2	11,9	17,3	185,1
		Печень тушеная в соусе с овощами	90	13,9	6,8	8,1	149,5
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	550	17,7	19,2	52,8	455,2
		Итого за день	2289	58,9	50,4	278,1	1801,9

Среда, 2 неделя

Завтрак

Каша вязкая из хлопьев овсяных

	16	"Геркулес"	200	6,5	3,1	33,9	189,1
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.		Повидло яблочное	28	0,1	0	18,2	73,2
		Итого за Завтрак	478	10,5	3,5	83,1	405,6

Второй завтрак

54-4хн		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
		Итого за Второй завтрак	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Обед

54-16з		Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4,2	68,1
	19	Щи без сметаны	200	5	4,5	10,8	103,1
		Макароны отварные с растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8
54-32г		15 Шницель из курицы	80	14	3,4	4,4	104,2
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	58	3,8	0,7	23	113,4
		Итого за Обед	748	29,3	19	94,9	666,6

Полдник

Пром.		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.		Галеты	55	5,3	5,6	36,1	216,2
		Итого за Полдник	255	6,3	5,8	56,3	302,8

Ужин

		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-7с		Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
54-46гн		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	2246	57,2	32,2	320,4	1799

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
450-1	Каша сборная без молока	200	2,9	9,5	22,5	186,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,6	103,1
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Итого за Завтрак		464	6,4	9,9	63,5	368,4
Второй завтрак						
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Итого за Второй завтрак		200	0,4	0,1	18,3	75,9
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	150	3,2	4,6	25,1	154
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11,2	2,3	7,8	97
54-3соус	Соус красный основной	42	1,6	1,3	5,3	39,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		772	25,3	16,8	95,5	634,3
Полдник						
23	Бутерброд с повидлом	55	2,8	0,3	30,1	134,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Галеты	29	2,8	3	19	114
Итого за Полдник		284	5,7	3,3	55,5	274,2
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		2276	60,4	38,9	303	1803,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-38к	Каша рисовая с изюмом	185	2,9	0,4	40,7	177,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Повидло яблочное	21	0,1	0	13,7	54,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		446	6,1	0,7	80,5	352,7
Второй завтрак						
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Итого за Второй завтрак		200	0,4	0,1	18,3	75,9
Обед						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9

54-37г	Пюре картофельное на воде	150	2,1	11,2	16,2	173,5
	Тефтели из говядины с маслом					
54-27м	растительным	77	10,2	9,1	9,7	162
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	737	23,8	29,8	80,4	684,7
	Полдник					
23	Бутерброд с повидлом	55	2,8	0,3	30,1	134,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	255	3,8	0,5	50,3	220,7
	Ужин					
	Каша гречневая рассыпчатая с					
18	овощами	150	6,2	12,5	27,5	247,1
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.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4,5	3,9	59,3
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1
	Итого за Ужин	541	11,3	17,5	66,1	466,4
	Итого за день	2179	45,4	48,6	295,6	1800,4

	Энергетическая				
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	449,5	7,28	6,53	71,39	373,33
Средние показатели за Второй завтрак	200	0,42	0,11	17,98	74,85
Средние показатели за Обед	752,6	29,46	21,98	81,34	640,65
Средние показатели за Полдник	267,4	5,22	2,96	54,13	263,91
Средние показатели за Ужин	549,3	14,47	11,79	70,58	446,31
Средние показатели за период	2219	56,9	43,4	295,4	1799,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027