

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

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией на яйцо

№ 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	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	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.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Пром.	Галеты	30	2,9	3,1	19,7	117,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за Ужин		570	11,4	11,2	75,9	449,7
Итого за день		2114	57,6	56,5	264,7	1798,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные на завтрак	130	3,4	4,1	21,2	135,8
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	10,3	7,1	70,6	387,7
	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 (крупяная)	180	4,6	5,2	10,7	108
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	5,5	21,3	154,8
	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8
22	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,5
	Итого за Обед	760	27,7	18,8	84,9	618,7
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
06.22	Горячий бутерброд с сыром	57	5,9	5,5	20,4	155,3
	Итого за Полдник	257	6,9	5,5	45,8	260,9
	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
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Ужин	489	4,7	25,6	47,9	440,6
	Итого за день	2038	53,4	60,3	260,5	1798

Среда, 1 неделя

	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					
31	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,7	4,1	43,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	4,4	26,6	164,2
	Рыба тушеная в томатном соусе					
17	(минтай)	90	12,6	2,6	8,8	109,2
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	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	800	27,7	19,9	86,5	636,6
	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	49	3,7	0,4	24,1	114,9
	Итого за Ужин	501	26,3	6,8	67,8	438
	Итого за день	2097	74	50,9	260,9	1798,7

Четверг, 1 неделя

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.	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	86,7
Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2
	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

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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

54-12з	Икра морковная	52	1,1	3,7	5,3	58,9
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		748	30,2	21,1	78,8	624,8

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		2115	60,4	54,3	267,6	1799,7

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	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
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	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Ужин	575	13,4	8,8	78,5	446,9
	Итого за день	2101	64,3	47,3	278,6	1798,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная					
54-20к	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					
19	Суп овощной (диета без яйца)	200	1,1	2,5	7,8	57,9
54-6г	Рис отварной	150	4,1	4,9	41,4	226
	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	25,4	15,3	95,8	621,7
	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	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	2177	62,8	55,1	263,8	1799,2

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
	Каша вязкая из хлопьев овсяных					
54-29к	"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	70	13,4	2,5	9,4	113,9
54-1соус	Соус сметанный	35	0,8	3,2	2,8	43,6
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	767	28,9	23	89,2	680,4

Полдник

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Галеты	50	4,9	5,1	32,8	196,5
	Итого за Полдник	250	5,9	5,3	53	283,1

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	2136	62,2	52,9	268,8	1800,2

Четверг, 2 неделя

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					
54-3с	167	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	2,2	4,1	39,4
		Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-28г		Картофель отварной,					
		запеченный с растительным	130	2,8	3,9	21,7	133,4
		Рыба тушеная в томатном соусе					
	17	(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

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.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2
	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	55	1,2	3,9	6,3	65,4
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	715	24,4	24,3	78,1	628,6

Полдник

Пром.	23 Бутерброд с повидлом	50	2,5	0,3	27,3	121,9
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	250	3,5	0,5	47,5	208,5

УЖИН

	Каша гречневая рассыпчатая с					
	18 овощами	165	6,8	13,7	30,3	271,8
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4,5	3,9	59,3
	Итого за Ужин	565	12,6	18,8	73,3	512,2
	Итого за день	2122	56,1	54,4	271,5	1798,6

					Энергетическая
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	423,6	10,68	11,48	55,86	369,05
Средние показатели за Второй за	132	3,8	3,3	11,3	90,1
Средние показатели за Обед	744,1	27,56	20,47	84,67	633,04
Средние показатели за Полдник	264,4	5,57	3,54	51,66	260,84
Средние показатели за Ужин	546,5	14,14	12,44	69,46	446,17
Средние показатели за период	2111	61,8	51,2	273	1799,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027