



Утверждаю
Директор школы
Т. А. Иванько
«25» февраля 2025г.

меню для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Маслосливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	9.4	15.2	53.2	387.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлетарыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб жвано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	735	26.9	15.2	90	604.9
	Полдник					
Пром.	Сока яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5.9	3.4	53.1	266.4
	Итого за день	1495	43.7	34.3	217.3	1353.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб жвано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	430	9.8	5	71.3	369.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сока апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Итого за Второй завтрак	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Обед					

	Полдник					
425	булочкасповидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	ИтогозаПолдник	260	7,1	8,4	40,1	260,9
	Итогозадень	1525	53	33.9	214.1	1373.3
	Неделя1Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыртвердыхсортвовнарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Супмолочныйсмакаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какаосмолоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	450	15.5	11.3	50.1	364.2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	ИтогозаВторойзавтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-6с	Супкартофельныйсклецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Кашагречневаярассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцыленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-5соус	Соусмолочныйнатуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компотизсвежихяблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаОбед	700	23.9	18.3	84.9	601
	Полдник					
54-22хн	Кисельизвишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Коржмолочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	ИтогозаПолдник	250	3.2	10.9	39.8	270.3
	Итогозадень	1550	47.7	44.3	183.1	1322.7
	Неделя1Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыртвердыхсортвовнарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлетнатуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлебржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	ИтогозаЗавтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
20	витаминныйнапиток"Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	ИтогозаВторойзавтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-22с	Борщскапустойикартофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макаронотварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
54-35хн	Компотизсмесисухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлебпшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлебржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	ИтогозаОбед	690	24.6	19.7	82.2	604.4

	Полдник					
54-3гн	Чайслимономисахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочкаскунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
	ИтогозаПолдник	260	4,8	1.5	38,6	187,5
	Итогозадень	1530	52.1	44.4	188	1360.3
	Неделя1Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша"Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейныйнапитокс молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидлояблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	410	10.7	7.6	61.9	358.8
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	ИтогозаВторойзавтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Обед					
54-24с	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Пловскурицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компотизизюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлебжрано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаОбед	615	31.1	11.7	92.9	601.2
	Полдник					
19	кисельс витаминамиВитошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	сдобаобыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	ИтогозаПолдник	250	4,1	2.7	49,3	237,3
	Итогозадень	1485	51.4	26	224.9	1337.7
	Неделя2Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыртвердыхсортвовнарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Кашажидкаямолочнаягречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-23гн	Кофейныйнапитокс молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	405	15.8	11.9	50.9	374
	Второй завтрак					
20	витаминныйнапиток"Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	ИтогозаВторойзавтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10г	Картофельотварнойвмолоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницельизкурицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чайссахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлебжрано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	ИтогозаОбед	675	24.4	22.3	78.5	612.4
	Полдник					
13009	булочкаскунжутом	60	6	2.4	27	153.9
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

	Завтрак					
54-1з	Сыртвердыхсорттоввнарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Кашавязкаяизхлопьевовсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-45гн	Чайссахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	400	15.7	11.6	48.1	359.9
	Второй завтрак					
19	кисельс витаминамиВитошка"	200	0	0	21.8	87.4
	ИтогозаВторойзавтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-24с	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
ДП-7г	Кашаперловаясосовами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-5м	Котлетаизкурицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-32хн	Компотизсвежихяблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлебржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	ИтогозаОбед	670	28.6	17.3	96.6	657.1
	Полдник					
54-4хн	Компотизизюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	ИтогозаПолдник	250	4,5	2,8	45,8	225,8
	Итогозадень	1570	50.8	43.2	215.7	1455.2
	Неделя2Среда					
	Завтрак					
54-17к	Супмолочныйсгречневойкрупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидлоабрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	ИтогозаЗавтрак	410	10.8	9.8	65.4	393.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	ИтогозаВторойзавтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-6с	Супкартофельныйсклецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
ДП-7г	Кашаперловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-24м	Шницельизкурицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-5соус	Соусмолочныйнатуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чайссахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлебржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	ИтогозаОбед	710	28.9	17.8	82.7	607.8
	Полдник					
Пром.	Соквиноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
425	булочкасповидлом	60	4.5	7.3	31.5	210

	Итого за Полдник	260	5.1	7.7	64.1	346.4
	Итого за день	1540	46.3	35.8	233.2	1442.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
53-19э	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.7	0.05	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за завтрак	445	16.1	18.7	28.7	347.3
	Второй завтрак					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	Итого за второй завтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	685	25.6	15.9	90	606.1
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
	Итого за полдник	260	10.7	5.9	39.5	254.3
	Итого за день	1515	55	41	179.2	1305.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за завтрак	450	14.5	11.9	56.2	389.8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Итого за второй завтрак	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за обед	700	30.1	16.1	85.6	608.5
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	Итого за полдник	260	4.2	1.3	43.4	202.3
	Итого за день	1580	59.3	38.5	192	1352.1