

меню для питания детей 3-7 лет сезон осень-зима 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	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
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	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	735	26.7	17	90	620.4
	Полдник					
Пром.	Сок 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	43.5	36.1	217.3	1368.8
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	430	9.8	5	71.3	369.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Итого за Второй завтрак	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	31.8	19.8	80.8	628.6
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
	Итого за Полдник	260	6.1	8.4	40.1	260.9
	Итого за день	1525	48.8	33.4	213.3	1349.2
	Неделя 1 Среда					
	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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	450	15.5	11.3	50.1	364.2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	23.9	18.3	84.9	601
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	10.9	39.8	270.3
	Итого за день	1550	47.7	44.3	183.1	1322.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макароны отварные	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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	700	24.9	12.5	94.7	590.5
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Полдник	260	4.8	1.5	38.6	187.5
	Итого за день	1560	48.9	36.6	178.6	1239
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	410	10.7	7.6	61.9	358.8
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	615	30.3	9	88.3	555.5
	Полдник					
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4.5	2.8	41.8	209.7
	Итого за день	1425	49.6	23.2	208.2	1238.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
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	405	15.8	11.9	50.9	374
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88

	Итого за Обед	675	27.7	15	79	562.3
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
	Итого за Полдник	260	7.6	3.5	35.6	204.8
	Итого за день	1540	51.1	30.4	183.2	1211.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
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	11.5	11.7	49.2	348.3
	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					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	28.4	13.8	88.6	593.3
	Полдник					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4.5	2.8	45.8	225.8
	Итого за день	1520	44.4	28.3	205.4	1254.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	460	9	5.2	55	303
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	28.6	18.7	80.8	607.3
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5.5	3.6	65.5	316.2
	Итого за день	1610	48.2	31.3	209.6	1313.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
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	395	6.8	8.5	41.5	269.8
	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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	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	1540	43.1	30.3	192.8	1217.6
	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 ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	14.3	10.9	44.9	334.2
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	170	4.9	4.3	7.1	86.5
	Итого за Второй завтрак	170	4.9	4.3	7.1	86.5
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	700	30.5	16.1	98.4	660.7
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
	Итого за Полдник	260	4.7	7.4	41.4	251.6
	Итого за день	1580	54.4	38.7	191.8	1333

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	420	12.2	11	50.6	350
Второй завтрак	168	2.2	1.6	16.1	87.7
Обед	689.5	27.8	15.6	87.6	602.6
Полдник	257	5.8	5	44.1	244.8
Среднее значение за период	1534.5	48	33.3	198.3	1284.9