

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

« 04 » апреля 2023



МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ

УЧРЕЖДЕНИИ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 4

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

Возраст : с 3-7 лет

(весенний – летний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник

Неделя: первая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	180	6,21	7,47	25,09	192	№32
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	8,55	11,93	48,34	326	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№52
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/3
	Гуляш из мяса свинины	80	6	7,6	2,47	164,8	№35
	Компот из сухофруктов	50	0,69	1,95	3,09	31	№9/a
	Хлеб пшеничный	200	0,48	0	23,8	90	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
		30	2,34	19,93	5,56	96	
		740	20,5	61,85	86,05	884,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	5,09	3,4	50,42	253	№107
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		350	5,09	3,4	62,4	296	
Итого за день		1727	34,54	77,58	206,59	1550,8	

2 День: Вторник

Неделя: первая

сезон: весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с маслом сливочным	200	6	6	28,4	188	№19/4
	Бутерброд (хлеб) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10,42	12,46	53,4	369	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	Жаркое по - домашнему	180	17,01	15,68	25,86	312,61	№19
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	17,4	64	№2
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		700	27,63	62,65	74,83	773,81	
	Булочка "Дорожная"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за полдник		270	4,94	1,9	32,83	206	
Итого за день		1507	43,39	77,41	170,86	1392,81	

3 День: Среда

Неделя: первая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,64	7,59	28,13	204	№23
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	№15
Итого за завтрак		396	12,9	15,91	55,74	438	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
	Свекольник,на курином бульоне со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	№70
	Шницель мясной	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	Соус красный основной (томатный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Фруктовый сок	200	1,2	0,9	21	77	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		800	25,61	63,69	79,54	855,53	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Кисломолочная продукция(снежок)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
Итого за полдник		280	9,95	15	62,5	408,5	
Итого за день		1576	48,86	95	207,58	1746,03	

4 День: Четверг

Неделя: первая

сезон: весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	7,01	8,09	28,39	213	№45
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за завтрак		437	8,59	11,55	50,27	338	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп с рисом на курином бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№31
	Котлета рыбная	70	19,01	0,67	4,85	94,43	№89
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Компот из кураги	200	0,936	0	24,264	96,7	№9/a
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		680	31,826	51,81	77,964	669,13	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	№107
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		260	3,82	2,55	49,78	233	
Итого за день		1477	44,636	66,31	187,814	1284,13	

5 День: Пятница

Неделя: первая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,76	6,63	18,28	199,75	№50
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		437	7,3	10,09	40,01	320,75	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Щи из свежей капусты,с мясом со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	№34
	Печень говяжья по строгоновски	70	18	13,8	4,3	213	№403
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		480	30,86	67,13	49,9	786	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за полдник		250	3,84	4,9	49,33	172,1	
Итого за день		1267	42,4	82,52	149,04	1322,85	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	7,8	6,1	34,1	463	№19/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	10,14	10,56	57,35	597	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	6,5	5,3	14,52	191	№41
	Зразы из мяса свинины	80	10,2	10,8	9,3	173	№18
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/3
	Соус молочный	50	2,67	9,22	9,87	133	№352
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	№9/a
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
Итого за обед		740	29,03	71,58	94,51	1042	
Полдник	Булочка "Дорожная"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
Итого за полдник		350	9,25	6,7	26,7	247,5	
Итого за день		1627	48,82	89,24	188,36	1930,5	

2 День: Вторник

Неделя: вторая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	5,06	7	14,62	259	№85
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	№15
Итого за завтрак		437	7,8	11,76	37,37	427	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	200	7,62	5,06	10,93	104	№2.10
	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Биточки из куры	70	12,5	10,2	10,6	185	№5/9
	Соус красный основной (томатный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Компот из яблок	200	0,3	0	17,4	64	№54
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
Итого за обед		790	30,77	63,53	76,54	847,4	
Полдник	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	150	5,76	6,63	18,28	156	№1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		350	5,76	6,63	30,26	199	
Итого за день		1677	44,73	82,32	153,97	1517,4	

3 День: Среда

Неделя: вторая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	9,01	12,51	2,24	156,25	№37
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		446	16,95	22,53	32,1	403,25	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№47
	Гренки (сухарики)	20	3,19	0,49	20,43	103	№34/2
	Голубцы ленивые с мясом в молочном соусе	150	5,75	4,45	4,19	79,63	№71
	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
Итого за обед		490	18,25	50,9	56,91	527,03	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	120/30	19,6	16,7	43,1	475,3	№22
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		200	19,6	16,7	55,08	518,3	С
Итого за день		1236	55,2	90,53	153,89	1492,58	

4 День: Четверг

Неделя: вторая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	222	№8/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	8,74	11,86	52,45	356	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Борщ с свежей капустой, на курином бульоне со сметаной.	200	3,52	5,98	9,78	117	№5
	Суфле рыбное	160	12,81	6,41	3,29	135	№268
	Соус красный основной (томатный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Напиток из плодов шиповника	200	1,2	0,9	21	99	№398
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
Итого за обед		670	22,9	55,1	48,28	574	
Полдник	Булочка "Дорожная"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		270	4,9	1,9	32,68	202	
Итого за день		1477	36,94	69,26	143,21	1176	

5 День: Пятница

Неделя: вторая

сезон:весенний - летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,21	5,28	27,9	184	№168
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за завтрак		402	7,79	8,74	49,78	309	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,6	12,2	109	№28
	Ёжики из мяса свинины с рисом запеченные в томатном соусе	80	9	7,9	8,4	140	№16
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Кисель	200	1	0,1	32	115	№20
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		690	19,63	59,7	81,78	698	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		250	8,15	8,65	44,4	206,1	
Итого за день		1442	35,97	77,49	185,76	1257,1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Информат: 60278562604037520589557888015438598111854845712
Специал: Лыских Ольга Викторовна
Должность: Главный бухгалтер
С 21.11.2022 по 21.11.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 602785626040375320589557888015438998111854845712
Владимир Лыских Ольга Викторовна
Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023