

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

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 : 3 – 7 лет

(осенний – зимний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник

Неделя: первая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Рябчик"	200	6.65	7.64	28.15	206.67	№155
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с лимоном	200	0.04	0	9.1	47	№31
Итого за завтрак		437	8.23	11.1	47	331.67	
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 перловый на мясном бульоне со сметаной	200	4.1	7.16	20.93	145	№25
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4.5	6.4	25.9	263	№65/2
	Бифштекс из мяса свинины	80	15.6	15.2	0.3	201	№274
	Соус красный основной (томатный)	50	0.69	1.95	3.09	31	№7
	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
		740	30.05	70.57	85.14	922	
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		350	19.6	16.7	55.08	518.3	
Итого за день		1727	58.28	98.77	197.02	1815.97	

2 День:Вторник

Неделя: первая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша манная 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
	Кофейный напиток с молоком	200	2.88	3	15.25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10.63	13.93	50.09	373	
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 - пюре картофельный на мясном бульоне	200	6.45	5.16	21.92	148.87	№25/2
	Овощи свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№99
	Плов из куры	160	19.33	16.19	33.9	359	№180
	Компот из кураги	200	0.936	0	24.264	96.7	№10
	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	31.876	61.27	92.704	804.97	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5.46	9.39	40.44	357	№469
	Молоко кипяченое	200	4.35	3.75	7.2	81	№10
Итого за полдник		270	9.81	13.14	47.64	438	
Итого за день		1487	52.716	88.74	200.234	1659.97	

3 День: Среда

Неделя: первая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	№15
Итого за завтрак		396	15.27	20.83	29.85	390.25	
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							
	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
	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		690	24.44	61.68	74.95	816.13	
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		1466	50.06	97.91	177.1	1658.88	

4 День: Четверг

Неделя: первая

сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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
	Кофейный напиток с молоком	200	2.88	3	15.25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10.82	13.86	54.2	403	
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
	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 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		680	30.9	52.84	66.41	636.43	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	№107
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	№13
						ЧТ	
Итого за полдник		260	3.82	2.55	49.78	233	
Итого за день		1477	45.94	69.65	180.19	1316.43	

5 День: Пятница

Неделя: первая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	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 молоком	200	0.8	1	13.5	56	№76
Итого за завтрак		437	9.35	12.55	51.64	347	
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 овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1.9	6.6	12.2	109	№28
	Печень говяжья по строгоновски	70	18	13.8	4.3	213	№403
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.5	6.4	25.9	263	№65/3
	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		680	30.28	67.56	74.52	854	
Полдник	Кондитерские изделия (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		1467	43.87	85.41	185.29	1417.1	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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	200	0	0	11.98	43	№13
Итого за завтрак		437	9.34	9.56	55.83	584	
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 мясном бульоне со сметаной	200	7.62	5.06	10.93	104	№2.10
	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		640	29.61	60.6	65.31	672.61	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	11.2	12.69	40.2	498.3	№55
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	№31
Итого за полдник		350	11.24	12.69	52.33	545.3	
Итого за день		1527	50.59	83.25	183.27	1845.91	

2 День: Вторник

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	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
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	№15
Итого за завтрак		437	8.5	11.39	41.03	367.75	
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	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200	6.53	7.35	18.2	202.3	№29
	Овощи свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№99
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4.5	6.4	25.9	263	№65/2
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	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		790	29.99	66.07	89.08	980.7	
Полдник	Коржик молочный	80	5.6	10.2	56.5	320	№496
	Чай	200	0	0	11.98	43	№13
Итого за полдник		280	5.6	10.2	68.48	363	
Итого за день		1607	44.49	88.06	208.39	1755.45	

3 День: Среда

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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 и сыром	30/4/12	5.06	7.02	14.61	144	№3
	Чай с сахаром	200	0	0	9.2	34	№13
Итого за завтрак		446	11.27	12.3	51.71	362	
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
	Картофельная запеканка с мясом	175	12.13	9.5	25.7	237	№7.16
	Соус молочный	50	2.67	9.22	9.87	133	№352
	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		685	24.2	65.46	77.47	756	
Полдник	Булочка молочная	70	4.64	0.9	26.11	250	№479
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	200	4.35	4.8	6	88.5	№21
Итого за полдник		270	8.99	5.7	32.11	338.5	С
Итого за день		1501	44.86	83.86	171.09	1500.5	

4 День: Четверг

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша Пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.39	5.13	38.21	210	№168
	Бутерброд (хлеб пшеничный) 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	9.81	11.59	63.21	391	
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
	Суфле рыбное	160	12.81	6.41	3.29	135	№268
	Соус красный основной (томатный)	50	0.69	1.95	3.09	31	№7
	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		670	22.81	54.26	60.97	592	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5.46	9.39	40.44	357	№469
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	№13
Итого за полдник		270	5.46	9.39	52.42	400	
Итого за день		1477	38.48	75.64	186.4	1427	

5 День:Пятница

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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 пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	9.2	34	№13
Итого за завтрак		402	7.54	9.46	47.35	300	
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
	Ёжики из мяса свинины с рисом запеченные в томатном соусе	80	9	7.9	8.4	140	№16
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	№65
	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		710	26.52	60.79	113.52	957	
Полдник	Кондитерские изделия (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		1462	38.3	75.55	220	1473.1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 23473419167072458785959853385240726165214123365

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 14.12.2023 по 13.12.2024