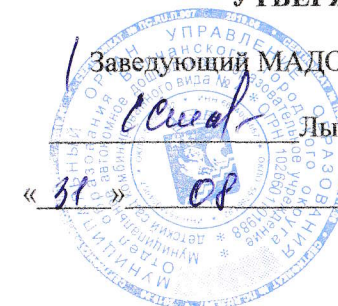


УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

2023



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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 1,5 – 3 лет

(осенний – зимний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник

Неделя: первая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	4.99	5.73	21.11	155	№155
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за завтрак		367	6.57	9.19	39.96	268	
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	180	3.28	4.8	16.76	116.11	№25
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	3.65	3.32	23.25	141	№65/2
	Бифштекс из мяса свинины	60	13.4	13.1	0.2	172	№274
	Соус красный основной (томатный)	35	0.48	1.37	2.16	21.7	№7
	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	№9/a
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		615	24.36	49.17	72.19	660.21	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	105/25	12.8	11.5	31.13	343.27	№22
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		310	12.8	11.5	40.11	373.27	
Итого за день		1392	44.13	70.26	162.06	1345.48	

2 День: Вторник

Неделя: первая

сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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 манная с маслом сливочным	150	4.66	5.6	18.82	144	№32
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	№11.11
Итого за завтрак		367	9.05	11.47	42.93	313	
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	180	4.3	3.9	17.51	105.6	№25/2
	Овощи свежие (огурец)	40	0.36	0.05	1.13	6.3	№99
	Плов из куры	140	14,17,	11.96	25.08	264	№180
	Компот из кураги	180	0.78	0	20.22	80.58	№10
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		580	8.56	42.49	72.34	584.88	
Полдник	Булочка Домашняя	60	3.8	6.4	28.3	184	№469
	Молоко кипяченое	180	4.35	3.75	7.2	81	№10
Итого за полдник		240	8.15	10.15	35.5	265	
Итого за день		1287	26.16	64.51	160.57	1206.88	

3День: Среда

Неделя: первая

сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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	130	7.21	10.01	1.79	125	№37
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным и сыром	30/3/8	3.37	4.95	9.74	99	№3
	Какао с молоком	180	1	1.08	10.83	75	№15
Итого за завтрак		351	11.58	16.04	22.36	299	
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	180	3.38	5.2	11.03	116.11	№70
	Шницель мясной	60	7.03	5.73	5.11	99.38	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	№65
	Фруктовый сок	180	0.2	0	14.5	53	№399
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		610	18.23	43.91	60.94	659.89	
Полдник	Коржик молочный	70	4.89	8.43	46.48	281	№496
	Кисломолочная продукция(снежок)	180	4.06	4.48	5.6	82.6	№21
Итого за полдник		250	8.95	12.91	52.08	363.6	
Итого за день		1311	39.16	73.26	145.18	1366.49	

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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	150	4.8	5.6	21.9	151	№8/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	№11.11
Итого за завтрак		367	9.19	11.47	46.01	320	
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	180	2.95	4.8	6.87	94.94	№34
	Котлета рыбная	60	12.68	0.45	3.24	62.96	№89
	Пюре картофельное	120	2.4	4.19	14.45	113.6	№8
	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	№9/а
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		580	21.58	36.02	54.38	480.9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	№107
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		240	3.82	2.55	46.78	220	
Итого за день		1287	34.99	50.44	156.97	1064.9	

5 День: Пятница

Неделя: первая

сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5.26	6.07	21.29	159.75	№45
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с молоком	180	0.67	0.83	11.25	46.67	№76
Итого за завтрак		367	7.47	10.36	42.29	284.42	
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	180	1.4	4.7	8.8	79	№28
	Печень говяжья по строгиновски	50	12.9	9.9	3.1	153	№403
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.65	3.32	23.25	141	№65/3
	Фруктовый сок	180	0.2	0	14.5	53	№399
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		580	21.27	44.5	58.05	554.4	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за полдник		230	3.84	4.9	46.3	160.1	
Итого за день		1277	32.98	60.16	156.44	1042.92	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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 молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	6.3	7	27.7	378	№19/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за завтрак		367	7.84	10.46	46.43	486	
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	180	0.97	3.04	6.56	62	№2.10
	Жаркое по - домашнему	150	8.9	7.5	16.13	250	№19
	Компот из яблок и изюма	180	0.2	0	14.5	54	№2
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		550	13.19	37.12	45.59	494.4	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	105	6.34	7.2	22.68	281.1	№55
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за полдник		310	6.38	7.2	31.78	316.1	
Итого за день		1327	27.81	55.18	133.6	1340.5	

2 День: Вторник

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.16	5.6	19.56	144	№50
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Какао с молоком	180	1	1.08	10.83	75	№15
Итого за завтрак		367	6.7	10.14	40.14	297	
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	180	5.3	7.2	13.98	167.21	№29
	Овощи свежие (огурец)	40	0.36	0.05	1.13	6.3	№99
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	3.65	3.32	23.25	141	№65/2
	Биточки из куры	60	10.8	8.8	9.1	158	№5/9
	Соус красный основной (томатный)	35	0.48	1.37	2.16	21.7	№7
	Напиток из плодов шиповника	180	0.51	0.21	14.23	61	№398
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		655	24.22	47.53	72.25	683.61	
Полдник	Коржик молочный	70	4.89	8.43	46.48	281	№496
	Чай	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		250	4.89	8.43	55.46	311	
Итого за день		1372	36.21	66.5	177.65	1335.61	

3 День: Среда

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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 гречневая с маслом сливочным	150	4.63	1.24	25.76	148	№168
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным и сыром	30/3/8	3.37	4.95	9.74	99	№3
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за завтрак		371	8	6.19	44.48	277	
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.	180	2.82	4.79	7.83	93.69	№5
	Картофельная запеканка с мясом	135	8.91	6.59	20.43	177	№7.16
	Соус молочный	50	2.67	9.22	9.87	133	№352
	Фруктовый сок	180	0.2	0	14.5	53	№399
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		585	17.72	47.18	61.03	585.09	
Полдник	Булочка молочная	60	4.5	0.9	26.1	178.4	№479
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	180	4.06	4.48	5.6	82.6	№21
Итого за полдник		240	8.56	5.38	31.7	261	С
Итого за день		1296	34.68	59.15	147.01	1167.09	

4 День: Четверг

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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 Пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.08	4.08	29.94	173	№168
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	№11.11
Итого за завтрак		367	8.47	9.95	54.05	342	
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	180	3.32	4.83	15.74	115.2	№52
	Суфле рыбное	140	12.8	6.41	3.29	122	№268
	Соус красный основной (томатный)	35	0.48	1.37	2.16	21.7	№7
	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	№9/a
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	№1
Итого за обед		575	20.15	39.19	51.01	468.3	
Полдник	Булочка Домашняя	60	3.8	6.4	28.3	184	№469
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		240	3.8	6.4	37.28	214	
Итого за день		1282	32.82	55.94	152.14	1068.3	

5 День: Пятница

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х 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	150	4.5	4.5	21.3	141	№19/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за завтрак		357	6.04	7.96	40.03	249	
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	180	3.32	4.83	15.74	115.2	№47
	Гренки (сухарики)	15	2.13	0.33	13.92	68.7	№34/2
	Ёжики из мяса свинины с рисом запеченные в томатном соусе	70	7.03	5.73	5.11	99.38	№16
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4.27	14.6	175.33	№65
	Кисель	180	0	0	13.5	46.5	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.56	13.29	4.2	64.2	
	Хлеб ржаной	20	1.56	13.29	4.2	64.2	
Итого за обед		605	18.6	41.74	71.27	633.51	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за полдник		230	3.84	4.9	46.3	160.1	
Итого за день		1292	28.88	55	167.4	1086.61	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 23473419167072458785959853385240726165214123365

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 14.12.2023 по 13.12.2024