

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС № 4

Лысых О.В.

« 1 » 03 2024

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

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 молоком	200	0.8	1	13.5	56	№76
Итого за завтрак		437	8.99	12.1	51.4	340.67	
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	Щи из свежей капусты,с мясом со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	118	№34
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4.5	6.4	25.9	263	№65/2
	Шницель мясной	80	9.84	8.02	7.16	139.13	№6
	Соус молочный	50	2.67	9.22	9.87	133	№352
	Кукуруза консервированная	40	2.25	0.09	3.74	24.75	№38
	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
		780	28.1	70.66	90.17	959.88	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5.46	9.39	40.44	357	№469
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	200	4.35	4.8	6	88.5	№21
Итого за полдник		350	9.81	14.19	46.44	445.5	
Итого за день		1767	47.3	97.35	197.81	1790.05	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	№15
Итого за завтрак		437	8.95	12.23	47.84	360	
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
	Печень тушеная в томате	55/40	12.28	7.07	8.57	144.94	№7.19
	Пюре картофельное	120	2.4	4.19	14.45	113.6	№8
	Компот из кураги	200	0.936	0	24.264	96.7	№10
	Зеленый горошек	40	2.25	0.09	3.74	24.75	№38
	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		715	26.766	57.71	75.914	716.99	
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	7.88	8.83	35.88	259	№ 85
	Чай с лимоном	200	0.04	0	9.1	47	№31
Итого за полдник		365	7.92	8.83	44.98	306	
Итого за день		1617	44.036	79.17	178.534	1426.99	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	150	5.85	5.81	19.99	155	№39
	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		396	13.79	15.83	49.85	402	
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 фасолью	200	4.15	6.04	19.67	144	№6
	Гуляш	80	6	7.6	2.47	164.8	№35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	6.4	21.9	263	№65
	Овощи свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№69
	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		750	21.01	60.86	77.66	849.2	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/30	11.2	12.69	40.2	498.3	№55
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	№13
Итого за полдник		200	11.2	12.69	52.18	541.3	
Итого за день		1446	46.4	89.78	189.49	1836.5	

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			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	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	№13
Итого за завтрак		437	10.55	15.97	23.97	277.25	
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
	Суп - пюре на мясном бульоне	200	6.45	5.16	21.92	148.87	№25/2
	Гренки (сухарики)	20	3.19	0.49	20.43	103	№34/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	9.26	8.49	9.13	152	№12
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.5	6.4	25.9	263	№65/3
	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		710	28.56	60.4	112.3	948.87	
Полдник	Булочка Дорожная	70	4.9	1.9	20.7	159	№110
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	№15
Итого за полдник		270	6.1	3.2	33.7	249	
Итого за день		1517	45.61	79.97	179.77	1519.12	

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			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 лимоном	200	0.04	0	9.1	47	№31
Итого за завтрак		437	8.59	11.55	47.24	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 картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне	200	4.15	6.04	19.67	144	№52
	Капуста тушеная	180	3.6	5.48	10.82	122.8	№3.4
	Котлета куриная	80	9.84	8.02	7.16	139.13	№6
	Кисель	200	0	0	18	60	№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		720	22.27	59.4	66.77	657.93	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Чай с сахаром	200	0	0	9.2	34	№13
Итого за полдник		250	3.8	4.9	46.4	159.1	
Итого за день		1507	35.06	76.25	170.21	1199.03	

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			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	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		437	8.42	9.57	48.9	308.67	
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	Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной.	200	3.52	5.98	9.78	117	№5
	Макаронник с мясом	170	12	18.48	33.45	380	№84
	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		680	23.35	73.54	88.02	912	
Полдник	Булочка Дорожная	70	4.9	1.9	20.7	159	№110
	Кисломолочная продукция (Снежок)	200	4.35	4.8	6	88.5	№21
Итого за полдник		350	9.25	6.7	26.7	247.5	
Итого за день		1567	41.42	90.21	173.42	1512.17	

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			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	5.06	7	14.62	145	№68
	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		437	11.32	15.32	42.23	379	
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 "Полевой с крупой"	200	8.54	9	21.8	202	№2.18
	Овощи свежие (помидор)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№99
	Жаркое по - домашнему	180	17.01	15.68	25.86	312.61	№19
	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		700	31.32	64.85	78.95	814.01	
Полдник	Коржик молочный	80	5.6	10.2	56.5	320	№496
	Чай с лимоном	200	0.04	0	9.1	47	№31
Итого за полдник		280	5.64	10.2	65.6	367	
Итого за день		1517	48.68	90.77	196.58	1604.01	

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			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
	Кофейный напиток с молоком	200	2.88	3	15.25	103	№11.11
Итого за завтрак		446	12.22	12.56	59.1	644	
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 клецками на мясном бульоне	200	5.16	7.05	18.95	196.8	№57
	Плов с мясом	180	19.33	16.19	33.99	359	№180
	Овощи свежие (огурец)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	№69
	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		700	30.85	64.06	86.56	833.2	
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		1446	63.07	93.72	210.54	2039.5	

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			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
	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	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	7.62	5.06	10.93	104	№2.10
	Котлета рыбная	70	19.01	0.67	4.85	94.43	№89
	Пюре картофельное	150	3.05	5.24	18.06	142	№8
	Кукуруза консервированная	40	2.25	0.09	3.74	24.75	№38
	Компот из яблок и кураги	200	0.48	0	23.8	90	№1/10
	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		720	37.09	50.92	72.5	647.18	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5.46	9.39	40.44	357	№469
	Чай с молоком	200	0.8	1	13.5	56	№76
Итого за полдник		270	6.26	10.39	53.94	413	
Итого за день		1527	51.05	71.8	176.25	1424.93	

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			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
	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	47	№31
Итого за завтрак		402	7.98	10.86	51.08	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 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 курицы 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	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Молоко	200	4.35	3.75	7.2	81	№10
Итого за полдник		250	8.15	8.65	44.4	206.1	
Итого за день		1462	43.05	80.7	218.8	1554.1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 23473419167072458785959853385240726165214123365

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 14.12.2023 по 13.12.2024