

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 1,5-3 лет

(весенний – летний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник

Неделя: первая

сезон:весенний-летний

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 молоком	180	0.67	0.83	11.25	46.67	№76
Итого за завтрак		367	7.2	10.02	42.11	279.67	
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	180	2.95	4.8	6.87	94.94	№34
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	3.65	3.32	23.25	141	№65/2
	Шницель мясной	60	7.03	5.73	5.11	99.38	№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	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		670	22.1	49.74	78.66	702.47	
Полдник	Булочка Домашняя	60	3.8	6.4	28.3	184	№469
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	180	4.06	4.48	5.6	82.6	№21
Итого за полдник		310	7.86	10.88	33.9	266.6	
Итого за день		1447	37.56	71.04	164.47	1292.74	

2 День: Вторник

Неделя: первая

сезон:весенний-летний

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
	Какао с молоком	180	1	1.08	10.83	75	№15
Итого за завтрак		367	7.2	10.14	39.4	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
	Свекольник,на курином бульоне со сметаной	180	3.38	5.2	11.03	116.11	№70
	Печень тушеная в томате	48/30	10.32	5.62	6.98	118	№7.19
	Пюре картофельное	120	2.4	4.19	14.45	113.6	№8
	Компот из кураги	180	0.78	0	20.22	80.58	№10
	Зеленый горошек	40	2.25	0.09	3.74	24.75	№38
	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		638	22.25	41.68	64.82	581.44	
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	130/10	5.25	5.89	23.92	172.67	№ 85
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за полдник		320	5.29	5.89	33.02	207.67	
Итого за день		1425	35.14	58.11	147.04	1130.11	

3День: Среда

Неделя: первая

сезон:весенний-летний

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	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	130	4.39	4.36	14.99	116.25	№39
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным и сыром	30/3/8	3.37	4.95	9.74	99	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	№11.11
Итого за завтрак		351	10.61	11.72	39.09	306.25	
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 картофельный с фасолью	180	3.32	4.83	15.74	115.2	№6
	Гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6	№35
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4.27	14.6	175.33	№65
	Овощи свежие (огурец)	40	0.36	0.05	1.13	6.3	№69
	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		620	14.5	41.43	56.22	601.83	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	105/25	6.34	7.2	22.68	281.1	№55
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		180	6.34	7.2	31.66	311.1	
Итого за день		1251	31.85	60.75	136.77	1263.18	

4 День: Четверг

Неделя: первая

сезон:весенний-летний

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 ы		
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	30/7	1.54	3.46	9.75	78	№16
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за завтрак		367	8.75	13.47	20.52	233	
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	180	4.3	3.9	17.51	105.6	№25/2
	Гренки (сухарики)	15	2.13	0.33	13.92	68.7	№34/2
	Тефтели рыбные в соусе	60	6.61	6.06	6.52	108.57	№12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.65	3.32	23.25	141	№65/3
	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		605	20.24	40.19	91.02	633.27	
Полдник	Булочка Дорожная	50	3.8	2.3	25.6	144	№110
	Какао с молоком	180	1	1.08	10.83	75	№15
Итого за полдник		230	4.8	3.38	36.43	219	
Итого за день		1302	34.19	57.44	157.77	1129.27	

5 День: Пятница

Неделя: первая

сезон:весенний-летний

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 лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за завтрак		367	6.84	9.53	40.14	272.75	
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 картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне	180	3.32	4.83	15.74	115.2	№52
	Капуста тушеная	150	3	4.57	9.02	102.33	№3.4
	Котлета куриная	70	7.03	5.73	5.11	99.38	№6
	Кисель	180	0	0	13.5	46.5	№20
	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		608	16.47	41.71	51.77	491.81	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за полдник		230	3.8	4.9	46.18	155.1	
Итого за день		1305	27.51	56.54	147.89	963.66	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

сезон:весенний-летний

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 ы		
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	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	6.84	5.53	46.76	272.67	
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.	180	2.82	4.79	7.83	93.69	№5
	Макаронник с мясом	130	7	15.7	28.43	323	№84
	Соус молочный	50	2.67	9.22	9.87	133	№352
	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		580	16.04	56.29	75.95	759.09	
Полдник	Булочка Дорожная	50	3.8	2.3	25.6	144	№110
	Кисломолочная продукция (Снежок)	180	4.06	4.48	5.6	82.6	№21
Итого за полдник		310	7.86	6.78	31.2	226.6	
Итого за день		1357	31.14	69	163.71	1302.36	

2 День: Вторник

Неделя: вторая

сезон:весенний-летний

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	4.16	5.6	19.56	144	№56
	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		367	8.53	11.63	40.13	318	
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"	180	7.71	7.32	15.3	166.6	№2.18
	Овощи свежие (помидор)	40	0.36	0.05	1.13	6.3	№99
	Жаркое по - домашнему	150	8.9	7.5	16.13	250	№19
	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		590	20.6	41.66	55.19	612.3	
Полдник	Коржик молочный	70	4.89	8.43	46.48	281	№496
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за полдник		250	4.93	8.43	55.58	316	
Итого за день		1307	34.46	62.12	160.7	1290.3	

3 День: Среда

Неделя: вторая

сезон:весенний-летний

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
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	№11.11
Итого за завтрак		371	10.69	12.87	51.81	547	
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	180	4.12	5.63	15.13	139.6	№57
	Плов с мясом	150	14.17	11.96	25.08	264	№180
	Овощи свежие (огурец)	40	0.36	0.05	1.13	6.3	№69
	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		590	21.97	44.22	64.24	591.3	
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		180	12.8	11.5	40.11	373.27	С
Итого за день		1241	45.86	68.99	165.96	1555.57	

4 День: Четверг

Неделя: вторая

сезон:весенний-летний

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 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
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	№13
Итого за завтрак		367	5.7	9.06	38.29	252	
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
	Котлета рыбная	60	12.68	0.45	3.24	62.96	№89
	Пюре картофельное	120	2.4	4.19	14.45	113.6	№8
	Кукуруза консервированная	40	2.25	0.09	3.74	24.75	№38
	Компот из яблок и кураги	180	0.43	0	21.42	81	№1/10
	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		620	21.85	34.35	57.81	472.71	
Полдник	Булочка Домашняя	60	3.8	6.4	28.3	184	№469
	Чай с молоком	180	0.67	0.83	11.25	46.67	№76
Итого за полдник		240	4.47	7.23	39.55	230.67	
Итого за день		1327	32.42	51.04	145.45	999.38	

5 День: Пятница

Неделя: вторая

сезон:весенний-летний

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
	Чай с лимоном	180	0.04	0	9.1	35	№31
Итого за завтрак		357	6.38	9.06	40.75	264	
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 курицы 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	50	3.8	4.9	37.2	125.1	609
	Молоко	180	4.35	3.75	7.2	81	№10
Итого за полдник		230	8.15	8.65	44.4	206.1	
Итого за день		1292	33.53	59.85	166.22	1147.61	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 23473419167072458785959853385240726165214123365

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 14.12.2023 по 13.12.2024