



УТВЕРЖДАЮ :

МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

2024

**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 ы		
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 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		630	26,55	57,02	79,9	771,51	
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		1407	41,38	73,39	160,86	1310,11	

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	Углевод ы		
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
	Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной.	180	2,82	4,79	7,83	93,69	№5
	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
	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	19,44	41,18	57,88	534,27	
Полдник	Коржик молочный	70	4,89	8,43	46,48	281	№496
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		320	9,24	12,18	53,68	362	
Итого за день		1425	38,13	65,23	164,29	1253,27	

3 День: 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	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	5,2	4,24	11,62	133,8	№41
	Рагу из овощей с мясом свинины	130	2,23	4,04	10,16	86,67	№90
	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		530	10,75	34,86	44,68	401,87	
Полдник	Лакомка из творога	70	18,76	10,82	1,2	189	№1/A
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		250	18,76	10,82	10,18	219	
Итого за день		1231	41,49	62,12	87,02	963,87	

4 День: Четверг

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 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 сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за завтрак		367	6,34	9,06	40,63	259	
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
	Щи из свежей капусты,с курой со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,94	№34
	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
	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	16,84	40,97	59,27	533,91	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№31
Итого за полдник		240	3,86	2,25	46,9	225	
Итого за день		1297	27,44	52,68	156,6	1061,91	

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 с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	№28
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	№413
	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	№1
	Хлеб ржаной	20	1,56	13,29	4,2	64,2	№1
Итого за обед		608	15,32	45,05	54,4	553,33	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Напиток Витошка	180	0	0	0	33,6	№10
Итого за полдник		230	3,8	4,9	37,2	158,7	
Итого за день		1305	26,99	60,71	143,69	1040,45	

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	Углевод ы		
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 с сахаром	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
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	3,65	3,32	23,25	141	№65/2
	Шницель из мяса	70	7,03	5,73	5,11	99,38	№6
	Соус красный основной	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		625	15,68	40,04	66,9	533,48	
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		1402	31,78	61,78	157,03	1330,08	

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	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
	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 - 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
	Голубцы ленивые с мясом свинины в молочном соусе	130	4,11	3,18	2,99	56,88	№71
	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		545	13,86	33,99	57,32	413,58	
Полдник	Коржик молочный	70	4,89	8,43	46,48	281	№496
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		250	4,89	8,43	55,46	311	
Итого за день		1262	25,85	52,96	162,72	1065,58	

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	Свекольник, на курином бульоне со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	№70
	Картофельная запеканка с мясом	135	8,91	6,59	20,43	177	№7.16
	Соус сметанный	50	1,74	9,4	2,43	109,37	№456
	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	17,35	47,77	56,79	583,88	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	105/25	12,8	11,5	31,13	343,27	№22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№11.11
Итого за полдник		180	15,65	13,91	45,49	434,27	С
Итого за день		1236	41,4	68,27	156,56	1339,15	

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	4,16	5,6	19,56	144	№68
	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	5,74	9,06	38,41	257	
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
	Суфле из рыбы	140	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус красный основной	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	20,96	39,99	50,4	492,7	
Полдник	Булочка Дорожная	50	3,8	2,3	25,6	144	№110
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		230	3,8	2,3	34,58	174	
Итого за день		1272	30,9	51,75	133,19	967,7	

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	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	150	4,39	4,36	14,99	116,25	№39
	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	5,93	7,82	33,72	224,25	
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	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
	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	28,77	54,86	161,09	1061,86	