

УТВЕРЖДАЮ :



Инициаладоу 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 : 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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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	12,13	47	№31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,23</b>	<b>11,1</b>	<b>50,03</b>	<b>331,67</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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 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
		<b>740</b>	<b>32,03</b>	<b>77,84</b>	<b>91,92</b>	<b>1024</b>	
Полдник	Булочка Дорожная	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Кисломолочная продукция (Снежок)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>6,7</b>	<b>26,7</b>	<b>247,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1727</b>	<b>49,91</b>	<b>96,04</b>	<b>178,45</b>	<b>1647,17</b>	

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 100г			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>10,63</b>	<b>13,93</b>	<b>50,09</b>	<b>373</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
	Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной.	200	3,52	5,98	9,78	117	№5
	Печень тушеная в томате	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	№7.19
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>24,466</b>	<b>58,15</b>	<b>71,794</b>	<b>692,64</b>	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>9,95</b>	<b>13,95</b>	<b>63,7</b>	<b>401</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1617</b>	<b>45,446</b>	<b>86,43</b>	<b>195,384</b>	<b>1510,64</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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	1,08	10,83	90	№15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>15,07</b>	<b>20,61</b>	<b>27,68</b>	<b>390,25</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	6,5	5,3	14,52	191	№41
	Рагу из овощей с мясом свинины	150	2,67	4,82	12,19	104	№90
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>15,05</b>	<b>50,88</b>	<b>58,83</b>	<b>564</b>	
Полдник	Лакомка из творога	90	21,86	11,78	1,7	204,2	№1/А
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>21,86</b>	<b>11,78</b>	<b>13,68</b>	<b>247,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1396</b>	<b>52,38</b>	<b>83,67</b>	<b>109,99</b>	<b>1245,45</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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 сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>7,94</b>	<b>10,86</b>	<b>50,93</b>	<b>343</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
	Щи из свежей капусты, с курой со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	№34
	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
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,73</b>	<b>62,07</b>	<b>73,4</b>	<b>824</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,86</b>	<b>2,25</b>	<b>49,93</b>	<b>237</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1487</b>	<b>34,93</b>	<b>75,58</b>	<b>184,06</b>	<b>1448</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,35</b>	<b>12,55</b>	<b>51,64</b>	<b>347</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,6	12,2	109	№28
	Суфле из кур	70	10,9	13,3	2,7	174	№413
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,98</b>	<b>66,16</b>	<b>65,92</b>	<b>798</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Напиток Витошка	200	0	0	0	35,4	№10
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>160,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507</b>	<b>35,53</b>	<b>84,01</b>	<b>164,56</b>	<b>1349,5</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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 с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>9,34</b>	<b>9,56</b>	<b>55,83</b>	<b>584</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	7,62	5,06	10,93	104	№2.10
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	Шницель из мяса	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	Соус красный основной	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>27,81</b>	<b>61,29</b>	<b>82</b>	<b>819,13</b>	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,46	9,39	40,44	357	№469
	Кисломолочная продукция (Йогурт)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,81</b>	<b>14,19</b>	<b>46,44</b>	<b>445,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>47,36</b>	<b>85,44</b>	<b>194,07</b>	<b>1892,63</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,5</b>	<b>11,39</b>	<b>41,03</b>	<b>367,75</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	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
	Голубцы ленивые с мясом свинины в молочном соусе	150	5,75	4,45	4,19	79,63	№71
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>20,37</b>	<b>49,96</b>	<b>75,06</b>	<b>587,5</b>	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>10,2</b>	<b>68,48</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1447</b>	<b>34,87</b>	<b>71,95</b>	<b>194,37</b>	<b>1362,25</b>	



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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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	11,98	43	№13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>11,27</b>	<b>12,3</b>	<b>54,49</b>	<b>371</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Свекольник, на курином бульоне со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	№70
	Картофельная запеканка с мясом	175	12,13	9,5	25,7	237	№7.16
	Соус сметанный	50	1,74	9,4	2,43	109,37	№456
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>23,97</b>	<b>66,16</b>	<b>74,02</b>	<b>760,37</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	120/30	19,6	16,7	43,1	475,3	№22
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>22,48</b>	<b>19,7</b>	<b>58,35</b>	<b>578,3</b>	<b>С</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1431</b>	<b>58,12</b>	<b>98,56</b>	<b>196,66</b>	<b>1753,67</b>	

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 порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,06	7	14,62	145	№68
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>6,64</b>	<b>10,46</b>	<b>36,5</b>	<b>270</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Суфле из рыбы	150	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	№9/a
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>24,3</b>	<b>55,27</b>	<b>84,05</b>	<b>721,8</b>	
Полдник	Булочка Дорожная	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>4,9</b>	<b>1,9</b>	<b>32,68</b>	<b>202</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1667</b>	<b>36,24</b>	<b>68,03</b>	<b>163,03</b>	<b>1237,8</b>	

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 100г			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	200	5,85	5,81	19,99	155	№39
	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
<b>Завтрак</b>		<b>402</b>	<b>7,39</b>	<b>9,27</b>	<b>41,72</b>	<b>276</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,52</b>	<b>60,69</b>	<b>99,52</b>	<b>902</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,84</b>	<b>4,9</b>	<b>49,33</b>	<b>172,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1462</b>	<b>37,15</b>	<b>75,26</b>	<b>200,37</b>	<b>1394,1</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат 66915694295965581946331057518433663501118402817  
Владимир Лыских Ольга Викторовна  
Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026