

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		
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 лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за завтрак		437	8,23	11,1	50,03	331,67	
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	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
		740	32,03	77,84	91,92	1024	
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		1727	49,91	96,04	178,45	1647,17	

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		
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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10,63	13,93	50,09	373	
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.	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
Итого за обед		715	24,466	58,15	71,794	692,64	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		365	9,95	13,95	63,7	401	
Итого за день		1617	45,446	86,43	195,384	1510,64	

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	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 и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Какао с молоком	200	1	1,08	10,83	90	№15
Итого за завтрак		396	15,07	20,61	27,68	390,25	
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 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
Итого за обед		610	15,05	50,88	58,83	564	
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
Итого за полдник		290	21,86	11,78	13,68	247,2	
Итого за день		1396	52,38	83,67	109,99	1245,45	

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		
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 сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		437	7,94	10,86	50,93	343	
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	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
Итого за обед		690	22,73	62,07	73,4	824	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за полдник		260	3,86	2,25	49,93	237	
Итого за день		1487	34,93	75,58	184,06	1448	

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		
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 молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	9,35	12,55	51,64	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 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
Итого за обед		720	21,98	66,16	65,92	798	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Напиток Витошка	200	0	0	0	35,4	№10
Итого за полдник		250	3,8	4,9	37,2	160,5	
Итого за день		1507	35,53	84,01	164,56	1349,5	

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		
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
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		437	9,34	9,56	55,83	584	
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
	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
Итого за обед		740	27,81	61,29	82	819,13	
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		1627	47,36	85,44	194,07	1892,63	

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		
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
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	№15
Итого за завтрак		437	8,5	11,39	41,03	367,75	
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 - 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
Итого за обед		630	20,37	49,96	75,06	587,5	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		280	5,6	10,2	68,48	363	
Итого за день		1447	34,87	71,95	194,37	1362,25	

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		
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 и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		446	11,27	12,3	54,49	371	
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	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
Итого за обед		685	23,97	66,16	74,02	760,37	
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
Итого за полдник		200	22,48	19,7	58,35	578,3	С
Итого за день		1431	58,12	98,56	196,66	1753,67	

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		
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	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за завтрак		437	6,64	10,46	36,5	270	
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
	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/а
	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		860	24,3	55,27	84,05	721,8	
Полдник	Булочка Дорожная	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		270	4,9	1,9	32,68	202	
Итого за день		1667	36,24	68,03	163,03	1237,8	

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		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
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
Итого за завтрак		402	7,39	9,27	41,72	276	
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	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		710	25,52	60,69	99,52	902	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за полдник		250	3,84	4,9	49,33	172,1	
Итого за день		1462	37,15	75,26	200,37	1394,1	