

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС № 4

Лысых О.В.

« 25 » 02 2025г.



**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 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 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 молоком                                 | 200       | 0,8                        | 1     | 13,5     | 56                      | №76          |
| Итого за завтрак                                     |                                               | 437       | 8,74                       | 11,86 | 52,45    | 356                     |              |
| 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 мясном бульоне со сметаной     | 200       | 4,22                       | 6,5   | 13,77    | 145                     | №70          |
|                                                      | Плов с мясом свинины ( или мясом кур)         | 180       | 19,33                      | 16,19 | 33,99    | 359                     | №180         |
|                                                      | 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           |
|                                                      |                                               | 640       | 28,71                      | 62,55 | 82,68    | 786                     |              |
| Полдник                                              | Булочка "Домашняя"                            | 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                                        |                                               | 1627      | 47,1                       | 81,51 | 171,63   | 1433,5                  |              |



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 100 г |       |          | Энергетическая ценность | № тех. карты |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|
|                                                       |                                                      |           | Белки                     | Жиры  | Углеводы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300 мл |                                                      |           |                           |       |          |                         |              |
| Завтрак                                               | Каша "Ассорти" молочная с маслом сливочным           | 200       | 6                         | 6     | 28,4     | 188                     | №19/4        |
|                                                       | Бутерброд (хлеб ) 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       | 10,42                     | 12,46 | 53,4     | 369                     |              |
| 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 картофельный с мясными фрикадельками со сметаной | 200       | 6,5                       | 5,3   | 14,52    | 191                     | №41          |
|                                                       | Печень тушеная в томате                              | 55/40     | 12,28                     | 7,07  | 8,57     | 144,94                  | №7.19        |
|                                                       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 150       | 4,5                       | 6,4   | 25,9     | 263                     | №65/2        |
|                                                       | 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       | 28,896                    | 58,63 | 84,374   | 887,64                  |              |
| Полдник                                               | Ватрушка с повидлом                                  | 80        | 3,82                      | 2,25  | 37,8     | 190                     | №107         |
|                                                       | Молоко                                               | 200       | 4,35                      | 3,75  | 7,2      | 90,5                    | №10          |
| Итого за полдник                                      |                                                      | 365       | 8,17                      | 6     | 45       | 280,5                   |              |
| Итого за день                                         |                                                      | 1617      | 47,886                    | 77,49 | 192,574  | 1581,14                 |              |



3 День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенний - Летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

| 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 ) 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       | 11,12                      | 15,1  | 40,06    | 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 картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200       | 4,15                       | 6,04  | 19,67    | 144                     | №52          |
|                                                      | Овощи тушеные                                              | 150       | 1,85                       | 3,5   | 9,11     | 70                      | №73          |
|                                                      | Бифштекс из мяса                                           | 80        | 15,6                       | 15,2  | 0,3      | 201                     | №274         |
|                                                      | 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       | 26,89                      | 64,85 | 58,87    | 706                     |              |
| Полдник                                              | Лакомка из творога                                         | 90        | 21,86                      | 11,78 | 1,7      | 204,2                   | №1/A         |
|                                                      | 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                                        |                                                            | 1476      | 60,27                      | 92,13 | 122,41   | 1376,2                  |              |



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 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          |
|                                                      | Чай с лимоном                                   | 200       | 0,04                       | 0     | 12,13    | 47                      | №31          |
| Итого за завтрак                                     |                                                 | 437       | 7,34                       | 10,09 | 40,16    | 324,75                  |              |
| 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            |
|                                                      | 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        |
|                                                      | Пюре картофельное                               | 150       | 3,05                       | 5,24  | 18,06    | 142                     | №8           |
|                                                      | Котлета рыбная                                  | 70        | 19,01                      | 0,67  | 4,85     | 94,43                   | №89          |
|                                                      | Помидор свежий                                  | 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                                        |                                                 | 760       | 35,76                      | 53,26 | 96,63    | 760,83                  |              |
| Полдник                                              | Булочка с корицей                               | 70        | 5                          | 3     | 33       | 198                     | №471         |
|                                                      | Кисель                                          | 200       | 0                          | 0     | 18       | 60                      | №20          |
| Итого за полдник                                     |                                                 | 270       | 5                          | 3     | 51       | 258                     |              |
| Итого за день                                        |                                                 | 1567      | 48,5                       | 66,75 | 197,59   | 1387,58                 |              |



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 порцию |       |              | Энергетическая ценность | № тех. карты |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-------|--------------|-------------------------|--------------|
|                                                      |                                                              |           | Белки                      | Жиры  | Углевод<br>ы |                         |              |
| 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          |
|                                                      | Чай с сахаром                                                | 200       | 0                          | 0     | 11,98        | 43                      | №13          |
| Итого за завтрак                                     |                                                              | 437       | 7,75                       | 10,93 | 46,82        | 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            |
| Обед                                                 | Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной | 200       | 1,9                        | 6,6   | 12,2         | 109                     | №28          |
|                                                      | Гуляш из мяса кури                                           | 80        | 6                          | 4,6   | 2,47         | 164,8                   | №35          |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150       | 4,5                        | 6,4   | 21,9         | 263                     | №65          |
|                                                      | Напиток Виташка                                              | 200       | 0                          | 0     | 0            | 35,4                    | №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       | 17,08                      | 57,46 | 47,69        | 764,2                   |              |
| Полдник                                              | Кондитерские изделия                                         | 50        | 3,8                        | 4,9   | 37,2         | 125,1                   | 609          |
|                                                      | Чай с сахаром                                                | 200       | 0                          | 0     | 11,98        | 43                      | №13          |
| Итого за полдник                                     |                                                              | 250       | 3,8                        | 4,9   | 49,18        | 168,1                   |              |
| Итого за день                                        |                                                              | 1507      | 29,03                      | 73,69 | 153,49       | 1289,3                  |              |



1 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенний - Летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

| 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 молочная с маслом сливочным     | 200       | 6,21                       | 5,23  | 27,9     | 184                     | №168         |
|                                                      | 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       | 8,55                       | 9,74  | 51,15    | 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 с томатами в собственном соку              | 200       | 8,54                       | 9     | 21,8     | 202                     | №2.23        |
|                                                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150       | 4,5                        | 6,4   | 25,9     | 263                     | №65/2        |
|                                                      | Бефстроганов из мяса свинины                   | 80        | 13,1                       | 12,9  | 6,5      | 192                     | №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                                        |                                                | 690       | 31,3                       | 68,16 | 89,12    | 939                     |              |
| 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                                        |                                                | 1577      | 50,06                      | 92,49 | 196,51   | 1746,5                  |              |



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 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 ) 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       | 11,07                      | 14,1  | 53,15    | 387,67                  |              |
| 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 со сметаной                     | 200       | 3,68                       | 7,07  | 8,58     | 118                     | №34          |
|                                                      | Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной) | 130       | 2,7                        | 4,9   | 27,6     | 113,5                   | №440         |
|                                                      | Котлета мясная                                       | 80        | 9,84                       | 8,02  | 7,16     | 139,13                  | №6           |
|                                                      | 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                                        |                                                      | 670       | 21,836                     | 59,85 | 78,724   | 659,33                  |              |
| 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                                        |                                                      | 1447      | 37,166                     | 76,6  | 188,574  | 1316                    |              |



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 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                                                 | Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной | 200       | 7,62                       | 5,06  | 10,93    | 104                     | №2.10        |
|                                                      | Жаркое по-домашнему                                      | 180       | 17,01                      | 15,6  | 25,68    | 312,61                  | №19          |
|                                                      | Огурец свежий                                            | 60        | 0,48                       | 0,06  | 1,5      | 8,4                     | №69          |
|                                                      | 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       | 30,4                       | 60,83 | 67,9     | 716,01                  |              |
| Полдник                                              | Пудинг из творога со сгущенным молоком                   | 130/20    | 22,91                      | 17,11 | 38,08    | 407,43                  | №225         |
|                                                      | Чай с сахаром                                            | 200       | 0                          | 0     | 11,98    | 43                      | №13          |
| Итого за полдник                                     |                                                          | 200       | 22,91                      | 17,11 | 50,06    | 450,43                  | С            |
| Итого за день                                        |                                                          | 1446      | 64,98                      | 90,64 | 182,25   | 1581,44                 |              |



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 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       | 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     | 12,13    | 47                      | №31          |
| Итого за завтрак                                     |                                               | 437       | 8,59                       | 11,55 | 50,27    | 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 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 томатный                                 | 50        | 0,69                       | 1,95  | 3,09     | 31                      | №7           |
|                                                      | 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                                        |                                               | 660       | 24,54                      | 56,17 | 57,45    | 618,8                   |              |
| Полдник                                              | Булочка с корицей                             | 70        | 5                          | 3     | 33       | 198                     | №471         |
|                                                      | Кисель                                        | 200       | 0                          | 0     | 18       | 60                      | №20          |
|                                                      |                                               |           |                            |       |          |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                               | 270       | 5                          | 3     | 51       | 258                     |              |
| Итого за день                                        |                                               | 1467      | 38,53                      | 71,12 | 168,52   | 1258,8                  |              |



5 День:Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенний - Летний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

| 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                                              | 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                                                 | Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной | 200       | 3,52                       | 5,98  | 9,78     | 117                     | №5           |
|                                                      | Котлета куриная                                       | 80        | 9,84                       | 8,02  | 7,16     | 139,13                  | №6           |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150       | 4,5                        | 6,4   | 21,9     | 263                     | №65          |
|                                                      | Соус томатный                                         | 50        | 0,69                       | 1,95  | 3,09     | 31                      | №7           |
|                                                      | Напиток Виташка                                       | 200       | 0                          | 0     | 0        | 35,4                    | №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                                        |                                                       | 740       | 23,23                      | 62,21 | 53,05    | 777,53                  |              |
| Полдник                                              | Кондитерские изделия                                  | 50        | 3,8                        | 4,9   | 37,2     | 125,1                   | 609          |
|                                                      | Чай с сахаром                                         | 200       | 0                          | 0     | 11,98    | 43                      | №13          |
| Итого за полдник                                     |                                                       | 250       | 3,8                        | 4,9   | 49,18    | 168,1                   |              |
| Итого за день                                        |                                                       | 1492      | 34,82                      | 76,78 | 153,75   | 1265,63                 |              |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

ИДН: 6691560409505819463210271184326563001118402817

Получен: 01.01.2025 17:01:20

ИДН: С 17.01.2025 по 17.01.2028

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат 6691566095055819403202781843063001118402817  
Владимир Пыльин Ольга Викторовна  
Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026