

УТВЕРЖДАЮ :



Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

2022

**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 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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	200	4,52	4,07	30,57	188	№168
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,1	47	№31
Итого за завтрак		437	6,1	7,53	49,42	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	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
	Бифштекс из мяса свинины	80	15,6	15,2	0,3	201	№274
	Соус красный основной (томатный)	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
		740	33,57	68,47	75,14	881	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	120/30	19,6	16,7	43,1	475,3	№22
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		350	19,6	16,7	55,08	518,3	
Итого за день		1727	59,67	93,1	189,44	1756,3	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200	6,21	5,28	27,9	184	№4.14
	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	11,74	52,9	365	
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 "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200	6,53	7,35	18,2	202,3	№29
	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№99
	Плов из куры	200	19,33	16,19	33,9	359	№163/a
	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		720	31,5	63,46	88,52	851,7	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,46	9,39	40,44	357	№469
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		270	9,81	13,14	47,64	438	
Итого за день		1527	52,34	88,74	198,86	1698,7	

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			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	1,2	1,3	13	90	№15
Итого за завтрак		396	15,27	20,83	29,85	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							
	Борщ с свежей капустой, на курином бульоне со сметаной.	200	3,52	5,98	9,78	117	№5
	Рагу из овощей с мясом	200	2,23	4,04	10,16	86,67	№77
	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	11,63	50,78	52,06	472,67	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Кисломолочная продукция(снежок)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
Итого за полдник		280	9,95	15	62,5	408,5	
Итого за день		1436	37,25	87,01	154,21	1315,42	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10,82	13,86	54,2	403	
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 рисом на курином бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№31
	Котлета рыбная	70	19,01	0,67	4,85	94,43	№89
	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		680	31,826	51,81	77,964	669,13	
Полдник	Пирог с повидлом	100	9,88	12,44	57,12	310	№459
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
						ЧТ	
Итого за полдник		300	9,88	12,44	69,1	353	
Итого за день		1517	52,926	78,51	211,064	1469,13	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с маслом сливочным	200	6	6	28,4	188	№19/4
	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	8,34	10,46	51,65	322	
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 говяжья по строгоновски	70	18	13,8	4,3	213	№403
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	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		680	34,88	66,26	76,84	936	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	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		1467	47,46	82,02	187,62	1474,1	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша Пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,39	5,13	38,21	210	№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	7,73	9,59	61,46	344	
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	200	3,68	7,07	8,58	118	№34
	Жаркое по - домашнему	180	17,01	15,68	25,86	312,61	№19
	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		640	25,85	62,61	69,36	712,61	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/30	11,2	12,69	40,2	498,3	№55
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		350	11,2	12,69	52,18	541,3	
Итого за день		1527	45,18	85,29	192,8	1641,91	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом сливочным	200	3,4	3,7	12,4	95	№21/2
	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	7,82	10,16	37,4	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	Свекольник,на курином бульоне со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	№70
	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Биточки из куры	70	12,5	10,2	10,6	185	№5/9
	Соус красный основной (томатный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Компот из яблок	200	0,3	0	17,4	64	№54
	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		790	27,37	64,97	79,38	888,4	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		280	9,95	13,95	63,7	401	
Итого за день		1607	45,54	89,48	190,28	1609,4	

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			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
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	№15
Итого за завтрак		446	12,47	13,6	55,51	418	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	Шницель мясной	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	Соус красный основной (томатный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	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		760	27,66	63,01	106,04	971,13	
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		270	9,81	14,19	46,44	445,5	С
Итого за день		1576	50,34	91,2	217,79	1878,63	

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	12,22	12,56	59,1	644	
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 клёцками на курином бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Суфле рыбное	160	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус красный основной (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		670	24,54	56,17	57,45	618,8	
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		1477	42,06	71,03	159,03	1508,8	

5 День:Пятница

Неделя: вторая

сезон:осенний - зимний

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			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	7,88	8,83	35,88	259	№85
	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		402	9,46	12,29	57,76	384	
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 на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,6	12,2	109	№28
	Картофельная запеканка с мясом	175	12,13	9,5	25,7	237	№7.16
	Соус молочный	50	2,67	9,22	9,87	133	№352
	Кисель	200	1	0,1	32	115	№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		685	22,38	65,28	90,89	786	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		250	8,15	8,65	44,4	206,1	
Итого за день		1437	40,39	86,62	202,85	1420,1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Финанс: 60278562604037532059557889015438598111854845712
Имя: Лисаих Ольга Викторовна
Выданы: 21.11.2022 по 21.11.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 6027856260403753205895578801543898111854845712
Владелец: Лыских Ольга Викторовна
Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023