

УТВЕРЖДАЮ :



Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

2022

**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 |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                                          |           |                            |       |         |                         |              |
| Завтрак                                              | Каша манная с маслом сливочным                           | 150       | 3,4                        | 3,96  | 22,94   | 153                     | №168         |
|                                                      | 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       | 4,98                       | 7,42  | 41,79   | 266                     |              |
| 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        |
|                                                      | Бифштекс из мяса свинины                                 | 60        | 13,4                       | 13,1  | 0,2     | 172                     | №274         |
|                                                      | Соус красный основной (томатный)                         | 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                                        |                                                          | 615       | 22,05                      | 47,41 | 61,99   | 606,1                   |              |
| Полдник                                              | Запеканка творожная со сгущенном молоком                 | 105/25    | 12,8                       | 11,5  | 31,13   | 343,27                  | №22          |
|                                                      | Чай с сахаром                                            | 180       | 0                          | 0     | 8,98    | 30                      | №13          |
|                                                      |                                                          |           |                            |       |         |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                                          | 310       | 12,8                       | 11,5  | 40,11   | 373,27                  |              |
| Итого за день                                        |                                                          | 1392      | 40,23                      | 66,73 | 153,69  | 1289,37                 |              |

**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<br>ы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                               |           |                            |       |              |                         |              |
| Завтрак                                              | Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным     | 150       | 4,67                       | 4,86  | 20,94        | 146                     | №4.14        |
|                                                      | 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       | 9,06                       | 10,73 | 45,05        | 315                     |              |
| 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   | 180       | 5,3                        | 7,2   | 13,98        | 167,21                  | №29          |
|                                                      | Овощи свежие (огурец)                         | 40        | 0,36                       | 0,05  | 1,13         | 6,3                     | №99          |
|                                                      | Плов из куры                                  | 160       | 14,17,                     | 11,96 | 25,08        | 264                     | №163/a       |
|                                                      | 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                                        |                                               | 600       | 9,21                       | 45,79 | 70,01        | 646,91                  |              |
| Полдник                                              | Булочка Домашняя                              | 60        | 3,8                        | 6,4   | 28,3         | 184                     | №469         |
|                                                      | Молоко кипяченое                              | 180       | 4,35                       | 3,75  | 7,2          | 81                      | №10          |
|                                                      |                                               |           |                            |       |              |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                               | 240       | 8,15                       | 10,15 | 35,5         | 265                     |              |
| Итого за день                                        |                                               | 1307      | 26,82                      | 67,07 | 160,36       | 1270,91                 |              |

3День: 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  | Углевод<br>ы |                         |              |
| 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                                                 |                                                         |           |                            |       |              |                         |              |
|                                                      | Борщ с свежей капустой, на курином бульоне со сметаной. | 180       | 2,82                       | 4,79  | 7,83         | 93,69                   | №5           |
|                                                      | Рагу из овощей с мясом                                  | 160       | 1,9                        | 3,4   | 8,5          | 72,2                    | №77          |
|                                                      | 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                                        |                                                         | 560       | 8,04                       | 34,77 | 39,23        | 347,29                  |              |
| Полдник                                              | Коржик молочный                                         | 70        | 4,89                       | 8,43  | 46,48        | 281                     | №496         |
|                                                      | Кисломолочная продукция(снежок)                         | 180       | 4,06                       | 4,48  | 5,6          | 82,6                    | №21          |
|                                                      |                                                         |           |                            |       |              |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                                         | 250       | 8,95                       | 12,91 | 52,08        | 363,6                   |              |
| Итого за день                                        |                                                         | 1261      | 28,97                      | 64,12 | 123,47       | 1053,89                 |              |

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  | Углевод<br>ы |                         |              |
| 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          |
|                                                      | Кофейный напиток с молоком                    | 180       | 2,85                       | 2,41  | 14,36        | 91                      | №11.11       |
| Итого за завтрак                                     |                                               | 367       | 9,19                       | 11,47 | 46,01        | 320                     |              |
| 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                | 180       | 3,32                       | 4,83  | 15,74        | 115,2                   | №31          |
|                                                      | Котлета рыбная                                | 60        | 12,68                      | 0,45  | 3,24         | 62,96                   | №89          |
|                                                      | 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                                        |                                               | 580       | 22,3                       | 36,05 | 62,05        | 500,74                  |              |
| Полдник                                              | Пирог с повидлом                              | 100       | 9,98                       | 12,44 | 57,12        | 310                     | №459         |
|                                                      | Чай с сахаром                                 | 180       | 0                          | 0     | 8,98         | 30                      | №13          |
|                                                      |                                               |           |                            |       |              |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                               | 280       | 9,98                       | 12,44 | 66,1         | 340                     |              |
| Итого за день                                        |                                               | 1327      | 41,87                      | 60,36 | 183,96       | 1204,74                 |              |

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  | Углевод<br>ы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                                      |           |                            |       |              |                         |              |
| Завтрак                                              | Каша "Ассорти" молочная с маслом сливочным           | 150       | 4,5                        | 4,5   | 21,3         | 141                     | №19/4        |
|                                                      | 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       | 6,71                       | 8,79  | 42,3         | 265,67                  |              |
| 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            |
|                                                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной | 180       | 5,2                        | 4,24  | 11,62        | 133,8                   | №41          |
|                                                      | Печень говяжья по строгоновски                       | 50        | 12,9                       | 9,9   | 3,1          | 153                     | №403         |
|                                                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 120       | 3,65                       | 3,32  | 23,25        | 141                     | №65/2        |
|                                                      | 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                                        |                                                      | 570       | 25,07                      | 44,04 | 60,87        | 609,2                   |              |
| Полдник                                              | Кондитерские изделия (печенье)                       | 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                                        |                                                      | 1267      | 36,02                      | 58,13 | 159,27       | 1078,97                 |              |

**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<br>ы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                               |           |                            |       |              |                         |              |
| Завтрак                                              | Каша Пшеничная молочная с маслом сливочным    | 150       | 4,08                       | 4,08  | 29,94        | 173                     | №168         |
|                                                      | 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       | 6,29                       | 8,37  | 50,94        | 297,67                  |              |
| 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,с мясом со сметаной      | 180       | 2,95                       | 4,8   | 6,87         | 94,94                   | №34          |
|                                                      | Жаркое по - домашнему                         | 150       | 8,9                        | 7,5   | 16,13        | 250                     | №19          |
|                                                      | 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                                        |                                               | 550       | 15,4                       | 38,88 | 52,82        | 554,34                  |              |
| Полдник                                              | Сырники из творога с молоком сгущенным        | 105/25    | 6,34                       | 7,2   | 22,68        | 281,1                   | №55          |
|                                                      | Чай с сахаром                                 | 180       | 0                          | 0     | 8,98         | 30                      | №13          |
| Итого за полдник                                     |                                               | 310       | 6,34                       | 7,2   | 31,66        | 311,1                   |              |
| Итого за день                                        |                                               | 1327      | 28,43                      | 54,85 | 145,22       | 1207,11                 |              |

**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  | Углевод<br>ы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                                        |           |                            |       |              |                         |              |
| Завтрак                                              | Суп молочный с макаронными изделиями, маслом сливочным | 150       | 2,6                        | 2,7   | 9,3          | 71                      | №21/2        |
|                                                      | 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       | 6,99                       | 8,57  | 33,41        | 240                     |              |
| 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          |
|                                                      | Овощи свежие (огурец)                                  | 40        | 0,36                       | 0,05  | 1,13         | 6,3                     | №99          |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая                             | 120       | 3                          | 4,27  | 14,6         | 175,33                  | №65          |
|                                                      | Биточки из куры                                        | 60        | 10,8                       | 8,8   | 9,1          | 158                     | №5/9         |
|                                                      | Соус красный основной (томатный)                       | 35        | 0,48                       | 1,37  | 2,16         | 21,7                    | №7           |
|                                                      | Компот из яблок                                        | 180       | 0,2                        | 0     | 14,5         | 54                      | №54          |
|                                                      | 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                                        |                                                        | 655       | 21,34                      | 46,27 | 60,92        | 659,84                  |              |
| Полдник                                              | Коржик молочный                                        | 70        | 4,89                       | 8,43  | 46,48        | 281                     | №496         |
|                                                      | Молоко кипяченое                                       | 180       | 4,35                       | 3,75  | 7,2          | 81                      | №10          |
| Итого за полдник                                     |                                                        | 250       | 9,24                       | 12,18 | 53,68        | 362                     |              |
| Итого за день                                        |                                                        | 1372      | 37,97                      | 67,42 | 157,81       | 1305,84                 |              |

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           |
|                                                      | Какао с молоком                                       | 180       | 1                          | 1,08  | 10,83    | 75                      | №15          |
| Итого за завтрак                                     |                                                       | 371       | 9                          | 7,27  | 46,33    | 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            |
| 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        |
|                                                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным        | 120       | 3,65                       | 3,32  | 23,25    | 141                     | №65/2        |
|                                                      | Шницель мясной                                        | 60        | 7,03                       | 5,73  | 5,11     | 99,38                   | №6           |
|                                                      | Соус красный основной (томатный)                      | 35        | 0,48                       | 1,37  | 2,16     | 21,7                    | №7           |
|                                                      | 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                                        |                                                       | 630       | 20,24                      | 42,37 | 82,81    | 635,38                  |              |
| 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                                     |                                                       | 240       | 7,86                       | 10,88 | 33,9     | 266,6                   | С            |
| Итого за день                                        |                                                       | 1341      | 37,5                       | 60,92 | 172,84   | 1267,98                 |              |

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  | Углевод<br>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          |
|                                                      | Кофейный напиток с молоком                    | 180       | 2,85                       | 2,41  | 14,36        | 91                      | №11.11       |
| Итого за завтрак                                     |                                               | 367       | 10,69                      | 12,87 | 51,81        | 547                     |              |
| 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             | 180       | 4,12                       | 5,63  | 15,13        | 139,6                   | №57          |
|                                                      | Суфле рыбное                                  | 140       | 12,8                       | 6,41  | 3,29         | 122                     | №268         |
|                                                      | Соус красный основной (томатный)              | 35        | 0,48                       | 1,37  | 2,16         | 21,7                    | №7           |
|                                                      | 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                                        |                                               | 575       | 20,72                      | 39,99 | 43,48        | 464,7                   |              |
| 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      | 35,61                      | 55,56 | 139,67       | 1229,7                  |              |

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<br>ы |                         |              |
| Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл |                                                 |           |                            |       |              |                         |              |
| Завтрак                                              | Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром | 130/10    | 5,25                       | 5,89  | 23,92        | 172,67                  | №85          |
|                                                      | 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                                     |                                                 | 357       | 6,83                       | 9,35  | 42,77        | 285,67                  |              |
| 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 овощной на мясном бульоне со сметаной       | 180       | 1,4                        | 4,7   | 8,8          | 79                      | №28          |
|                                                      | Картофельная запеканка с мясом                  | 135       | 8,91                       | 6,59  | 20,43        | 177                     | №7.16        |
|                                                      | Соус молочный                                   | 50        | 2,67                       | 9,22  | 9,87         | 133                     | №352         |
|                                                      | 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                                        |                                                 | 585       | 16,1                       | 47,09 | 61           | 563,9                   |              |
| Полдник                                              | Кондитерские изделия (печенье)                  | 50        | 3,8                        | 4,9   | 37,2         | 125,1                   | 609          |
|                                                      | Молоко кипяченое                                | 180       | 4,35                       | 3,75  | 7,2          | 81                      | №10          |
|                                                      |                                                 |           |                            |       |              |                         |              |
| Итого за полдник                                     |                                                 | 230       | 8,15                       | 8,65  | 44,4         | 206,1                   |              |
| Итого за день                                        |                                                 | 1272      | 31,48                      | 65,49 | 157,97       | 1099,67                 |              |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320599557888015438598111854845712  
Владелец Лыских Ольга Викторовна  
Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845712  
Владелец: Лысых Ольга Викторовна  
Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023