УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

_____Лысых О.В.

«15» 09 _____2024

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ

УЧРЕЖДЕНИИ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 4

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения)

Возраст : 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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	4,99	5,73	21,11	155	№155
	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**	**6,57**	**9,19**	**39,96**	**268**	
Второй завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	**100**	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0**
Обед	Суп перловый на мясном бульоне со сметаной	180	3,28	4,8	16,76	116,11	№25
	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 молочный	50	2,67	9,22	9,87	133	№352
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	№9/а
	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**	**26,55**	**57,02**	**79,9**	**771,51**	
Полдник	Булочка Дорожная	50	3,8	2,3	25,6	144	№110
	Кисломолочная продукция (Снежок)	180	4,06	4,48	5,6	82,6	№21
Итого за полдник		**310**	**7,86**	**6,78**	**31,2**	**226,6**	
Итого за день		**1407**	**41,38**	**73,39**	**160,86**	**1310,11**	

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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	4,66	5,6	18,82	144	№32
	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**	**9,05**	**11,47**	**42,93**	**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**
	Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной.	180	2,82	4,79	7,83	93,69	№5
	Печень тушеная в томате	48/30	10,32	5,62	6,98	118	№7.19
	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		**638**	**19,44**	**41,18**	**57,88**	**534,27**	
Полдник	Коржик молочный	70	4,89	8,43	46,48	281	№496
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81	№10
Итого за полдник		**320**	**9,24**	**12,18**	**53,68**	**362**	
Итого за день		**1425**	**38,13**	**65,23**	**164,29**	**1253,27**	

3 День: 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	Углеводы		
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	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	5,2	4,24	11,62	133,8	№41
	Рагу из овощей с мясом свинины	130	2,23	4,04	10,16	86,67	№90
	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		**530**	**10,75**	**34,86**	**44,68**	**401,87**	
Полдник	Лакомка из творога	70	18,76	10,82	1,2	189	№1/А
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		**250**	**18,76**	**10,82**	**10,18**	**219**	
Итого за день		**1231**	**41,49**	**62,12**	**87,02**	**963,87**	

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	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за завтрак		**367**	**6,34**	**9,06**	**40,63**	**259**	
Второй завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	**100**	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0**
	Щи из свежей капусты,с курой со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,94	№34
	Тефтели рыбные в соусе	60	6,61	6,06	6,52	108,57	№12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,65	3,32	23,25	141	№65/3
	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		**590**	**16,84**	**40,97**	**59,27**	**533,91**	
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		1297	**27,44**	**52,68**	**156,6**	**1061,91**	

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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,26	6,07	21,29	159,75	№45
	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**	**7,47**	**10,36**	**42,29**	**284,42**	
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 зеленом горошком на мясном бульоне со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	№28
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	№413
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	№65
	Кисель	180	0	0	13,5	46,5	№20
	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		**608**	**15,32**	**45,05**	**54,4**	**553,33**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Напитиок Витошка	180	0	0	0	33,6	№10
Итого за полдник		**230**	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**158,7**	
Итого за день		**1305**	**26,99**	**60,71**	**143,69**	**1040,45**	

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	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за завтрак		**367**	**7,84**	**10,46**	**46,43**	**486**	
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
	Шницель из мяса	70	7,03	5,73	5,11	99,38	№6
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	№9/а
	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		**625**	**15,68**	**40,04**	**66,9**	**533,48**	
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		**310**	**7,86**	**10,88**	**33,9**	**266,6**	
Итого за день		**1402**	**31,78**	**61,78**	**157,03**	**1330,08**	

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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,16	5,6	19,56	144	№50
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	№15
Итого за завтрак		**367**	**6,7**	**10,14**	**40,14**	**297**	
Второй завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	**100**	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0**
Обед	Суп - пюре на мясном бульоне	180	4,3	3,9	17,51	105,6	№25/2
	Гренки (сухарики)	15	2,13	0,33	13,92	68,7	№34/2
	Голубцы ленивые с мясом свинины в молочном соусе	130	4,11	3,18	2,99	56,88	№71
	Компот из яблок и изюма	180	0,2	0	14,5	54	№2
	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		**545**	**13,86**	**33,99**	**57,32**	**413,58**	
Полдник	Коржик молочный	70	4,89	8,43	46,48	281	№496
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		**250**	**4,89**	**8,43**	**55,46**	**311**	
Итого за день		**1262**	**25,85**	**52,96**	**162,72**	**1065,58**	

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
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за завтрак		**371**	**8**	**6,19**	**44,48**	**277**	
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
	Картофельная запеканка с мясом	135	8,91	6,59	20,43	177	№7.16
	Соус сметанный	50	1,74	9,4	2,43	109,37	№456
	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		**585**	**17,35**	**47,77**	**56,79**	**583,88**	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенном молоком	105/25	12,8	11,5	31,13	343,27	№22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№11.11
Итого за полдник		**180**	**15,65**	**13,91**	**45,49**	**434,27**	**С**
Итого за день		**1236**	**41,4**	**68,27**	**156,56**	**1339,15**	

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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,16	5,6	19,56	144	№68
	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**	**5,74**	**9,06**	**38,41**	**257**	
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	180	4,12	5,63	15,13	139,6	№57
	Суфле из рыбы	140	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	№9/а
	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**	**20,96**	**39,99**	**50,4**	**492,7**	
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**	**30,9**	**51,75**	**133,19**	**967,7**	

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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	150	4,39	4,36	14,99	116,25	№39
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
трак		**357**	**5,93**	**7,82**	**33,72**	**224,25**	
Второй завтрак	Сок	**100**	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	**100**	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0**
Обед	Суп 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
	Ёжики из курицы с рисом запеченные в томатном соусе	70	7,03	5,73	5,11	99,38	№16
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	№65
	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		**605**	**18,6**	**41,74**	**71,27**	**633,51**	
Полдник	Кондитерские изделия	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		**1292**	**28,77**	**54,86**	**161,09**	**1061,86**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402817
Владелец Лысых Ольга Викторовна
Действителен С 17.01.2025 по 17.01.2026