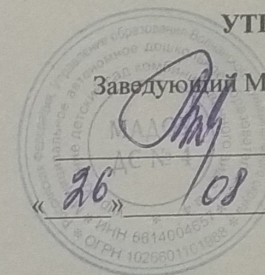


УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

« 26 » 10 2025



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ

УЧРЕЖДЕНИИ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 4

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

Возраст : 3 – 7 лет

(осенний – зимний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Рябчик"	200	6,65	7,64	28,15	206,67	№155
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	8,99	12,1	51,4	340,67	
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 с томатами в собственном соку	200	8,54	9	21,8	202	№2.23
	Биштекс из мяса	80	15,6	15,2	0,3	201	№274
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Соус молочный	50	2,67	9,22	9,87	133	№352
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	№9/a
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
		740	36,47	79,68	88,79	1081	
Полдник	Булочка "Дорожная"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Кисломолочная продукция (снежок)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
Итого за полдник		350	9,25	6,7	26,7	247,5	
Итого за день		1727	55,11	98,88	176,69	1713,17	

2 День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	180	6,21	7,47	25,09	192	№32
	Бутерброд (хлеб) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	3	15,25	103	№11.11
Итого за завтрак		437	10,63	13,93	50,09	373	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
	Борщ с свежей капустой, на мясном бульоне со сметаной.	200					№5
			3,52	5,98	9,78	117	
	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	25,916	59,31	79,634	813,64	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	90,5	№10
Итого за полдник		365	9,95	13,95	63,7	410,5	
Итого за день		1617	46,896	87,59	203,224	1641,14	

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	7,21	10,01	1,79	156,25	№37
	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	13,27	18,11	27,23	390,25	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№52
	Рагу из овощей с мясом	150	2,67	4,82	12,19	104	№90
	Фруктовый сок	200	1,2	0,9	21	77	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Итого за обед		610	12,7	51,62	63,98	517
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		1396	48,23	81,91	114,69	1198,45	

4 День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша мультизлаковая с маслом сливочным	200	6,35	8,51	21,86	187	№8/4
	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	7,93	11,97	43,74	312	
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 с клецками на мясном бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Тефтели рыбные в соусе	80	9,26	8,49	9,13	152	№12
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	99	№398
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
Итого за обед		690	22,76	60,89	75,93	781,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Кисель	200	0	0	18	60	№20
Итого за полдник		260	3,82	2,25	55,8	250	
Итого за день		1487	34,91	75,51	185,27	1387,8	

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	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,01	8,09	28,39	213	№45
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		437	8,55	11,55	50,12	334	
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
	Плов с мясом свинины (или мясом кур)	180	19,33	16,19	33,99	359	№180
	Напиток Витошка	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	31,35	62,58	85,21	833,4	
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	44,1	79,43	194,31	1379,5	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	7,8	6,1	34,1	463	№19/4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	№76
Итого за завтрак		437	10,14	10,56	57,35	597	
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
	Гуляш из мяса свинины или мясо кури.	80	6	7,6	2,47	164,8	№35
	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	23,28	58,92	74,22	813,8	
Полдник	Булочка "Дорожная"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Кисломолочная продукция (йогурт)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
Итого за полдник		350	9,25	6,7	26,7	247,5	
Итого за день		1577	43,07	76,58	168,07	1702,3	

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	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,76	6,63	18,28	199,75	№50
	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	10,18	13,09	43,28	380,75	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп - пюре картофельный на мясном бульоне	200	6,45	5,16	21,92	148,87	№25/2
	Гренки (сухарики)	20	3,19	0,49	20,43	103	№34/2
	Каша булгур рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	193,65	№193
	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		710	29,596	59,93	106,794	873,35	
Полдник	Коржик молочный	80	5,6	10,2	56,5	320	№496
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№31
Итого за полдник		260	5,64	10,2	65,6	355	
Итого за день		1507	45,816	83,62	225,474	1653,1	

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	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная 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	1,08	10,83	90	№15
Итого за завтрак		446	12,27	13,38	53,34	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	Свекольник, на мясном бульоне со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	№70
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Биточек мясной	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	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		690	22,99	60,52	71,11	695,13	
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		1436	58,57	91,41	184,31	1607,56	

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 пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,01	8,09	28,39	213	№45
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		437	8,55	11,55	50,12	334	
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
	Суфле из рыбы	150	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус 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		660	22,47	55,54	44,75	562	
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	7,88	8,83	35,88	259	№85
	Кисель	200	0	0	18	60	№20
Итого за полдник		200	7,88	8,83	53,88	319	
Итого за день		1397	39,3	76,32	158,55	1259	

5 День:Пятница

Неделя: вторая

Сезон:Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 3 до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	200	5,85	5,81	19,99	155	№39
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		402	7,39	9,27	41,72	276	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за 2ой завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0
Обед	Суп овощной с зеленом горошком на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,6	12,2	109	№28
	Ёжики из мяса кур с рисом запеченные в томатном соусе	80	9	7,8	8,4	140	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Напитиок Витошка	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		690	20,08	60,66	53,62	739,4	
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		1442	31,67	75,23	154,32	1227,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402817

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026