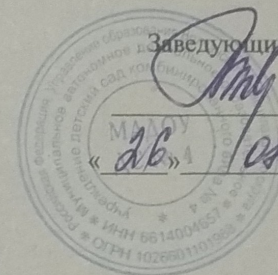


УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС №

Лысых О.В.

2025



**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 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 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 молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	№76
Итого за завтрак		367	7,2	10,02	42,11	279,67	
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	180	7,71	7,32	15,3	166,6	№2.23
	Бифштекс из мяса	60	13,4	13,1	0,2	172	№274
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	№65
	Соус молочный	50	2,67	9,22	9,87	133	№352
	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		630	30,33	60,49	69,79	856,33	
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	45,79	77,69	152,9	1406,6	

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 ы		
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) 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					№5
			2,82	4,79	7,83	93,69	
	Печень тушеная в томате	48/30	10,32	5,62	6,98	118	№7.19
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	3,65	3,32	23,25	141	№65/2
	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	20,69	40,31	66,68	561,67	
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	39,38	64,36	173,09	1280,67	

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 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) 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 макаронными изделиями на мясном бульоне	180	3,32	4,83	15,74	115,2	№52
	Рагу из овощей с мясом	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	8,87	35,45	48,8	383,27	
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	39,61	62,71	91,14	945,27	

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 мультизлаковая с маслом сливочным	150	4,76	6,38	16,4	140,25	№8/4
	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	6,34	9,84	35,25	253,25	
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
	Суп с клецками на мясном бульоне	180	4,12	5,63	15,13	139,6	№57
	Пюре картофельное	120	2,4	4,19	14,45	113,6	№8
	Тефтели рыбные в соусе	60	6,61	6,06	6,52	108,57	№12
	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		580	16,76	42,67	58,73	551,17	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Кисель	180	0	0	13,5	46,5	№20
Итого за полдник		240	3,82	2,25	51,3	236,5	
Итого за день		1287	27,32	55,16	155,08	1084,92	

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 ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная 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 сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за завтрак		367	6,8	9,53	40,02	267,75	
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 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
	Плов с мясом свинины (или мясом кур)	150	14,17	11,96	25,08	264	№180
	Напитиок Витошка	180	0	0	0	33,6	№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		608	22,74	43,7	63,14	609,9	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		230	3,8	4,9	46,18	155,1	
Итого за день		1305	33,74	58,53	159,14	1076,75	

1 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод 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
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	№76
Итого за завтрак		367	8,51	11,29	48,7	502,67	
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	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
	Гуляш из мяса свинины или мясо куры.	60	4,5	5,7	1,85	123,6	№35
	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		580	12,67	38,64	61,48	536	
Полдник	Булочка "Дорожная"	50	3,8	2,3	25,6	144	№110
	Кисломолочная продукция (йогурт)	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		1357	29,44	57,11	151,18	1309,27	

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		
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) 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	8,55	11,47	43,67	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 - пюре картофельный 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
	Каша булгур рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	№193
	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	№6
	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		595	20,36	40,81	79,76	657,99
Полдник	Коржик молочный	70	4,89	8,43	46,48	281	№496
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№31
Итого за полдник		250	4,93	8,43	55,58	316	
Итого за день		1312	34,24	61,11	188,81	1330,99	

3 День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная 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	Свекольник,на мясном бульоне со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	№70
	Пюре картофельное	120	2,4	4,19	14,45	113,6	№8
	Биточек мясной	60	7,03	5,73	5,11	99,38	№6
	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		580	16,13	41,7	53,49	510,49	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	115/15	12,8	11,5	31,13	348	№225
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		180	12,8	11,5	40,11	378	С
Итого за день		1231	38,33	60,87	149,73	1254,49	

4 День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

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 ы		
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 сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
	Итого за завтрак		367	6,8	9,53	40,02	267,75
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	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,94	№34
	Суфле из рыбы	140	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус 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		575	19,87	39,37	34,95	428,04
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	130/10	5,25	5,89	23,92	172,67	№ 85
	Кисель	180	0	0	13,5	46,5	№20
Итого за полдник		180	5,25	5,89	37,42	219,17	
Итого за день		1222	32,32	55,19	122,19	958,96	

5 День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенний - Зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3х лет

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			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	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
Итого за завтрак		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 овощной с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	№28
	Ёжики из мяса кур с рисом запеченные в томатном соусе	70	7,03	5,73	5,11	99,38	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	№65
	Напиток Витошка	180	0	0	0	33,6	№10
	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		590	14,55	41,28	36,91	515,71	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
Итого за полдник		230	3,8	4,9	46,18	155,1	
Итого за день		1277	24,68	54,4	126,61	939,06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402817

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026