УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС № 4

_____Лысых О.В.

«02» 03 _____2026г.

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 3-7 лет

(весенний – летний период)

г.Волчанск

1 День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: Весенний - Летний
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	6,4	7,4	29,2	222	№8/4
	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**	**8,74**	**11,86**	**52,45**	**356**	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Тефтели мясные	80	6,2	7,9	8,2	123	№28
	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	№9/а
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№1
		740	**24,17**	**61,17**	**79,04**	**803**	
Полдник	Булочка "Домашняя"	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**	**42,56**	**80,13**	**167,99**	**1450,5**	

2 День:Вторник
Неделя: первая
Сезон: Весенний - Летний
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) 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**	**10,42**	**12,46**	**53,4**	**369**	
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
	Овощи тушеные	150	1,85	3,5	9,11	70	№73
	Бифштекс из мяса	80	15,6	15,2	0,3	201	№274
	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**	**29,566**	**63,86**	**59,314**	**750,7**	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	90,5	№10
Итого за полдник		**365**	**8,17**	**6**	**45**	**280,5**	
Итого за день		**1617**	**48,556**	**82,72**	**167,514**	**1444,2**	

3 День: Среда
Неделя: первая
Сезон: Весенний - Летний
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	5,06	7	14,62	145	№68
	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**	**11,12**	**15,1**	**40,06**	**379**	
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	200	4,22	6,5	13,7	145	№70
	Печень тушеная в томате	70	9,01	12,51	2,24	156,25	№7.19
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	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		**680**	**23,02**	**65,52**	**71,63**	**855,25**	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	3,82	2,55	37,8	190	№107
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за полдник		**280**	**3,82**	**2,55**	**49,78**	**233**	
Итого за день		**1456**	**38,36**	**83,57**	**171,27**	**1511,25**	

4 День:Четверг
Неделя: первая
Сезон: Весенний - Летний
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 вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,76	6,63	18,28	199,75	№50
	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**	**7,34**	**10,09**	**40,16**	**324,75**	
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**
	Суп овощной с зеленом горошком на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,6	12,2	109	№28
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Котлета рыбная	70	19,01	0,67	4,85	94,43	№89
	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	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		**740**	**30,32**	**53,33**	**68,73**	**622,83**	
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		1477	**45,94**	**72,65**	**172,57**	**1310,58**	

5 День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: Весенний - Летний
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 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**	**7,75**	**10,93**	**46,82**	**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 картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№52
	Суфле из куры с рисом	160	7,88	8,83	35,88	258	№206
	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	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		**720**	**17,4**	**56,68**	**69,76**	**660,4**	
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**	**29,35**	**72,91**	**175,56**	**1185,5**	

1 День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Весенний - Летний
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 молочная с маслом сливочным	200	6,21	5,28	27,9	184	№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**	**8,55**	**9,74**	**51,15**	**318**	
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 мясном бульоне со сметаной.	200	3,52	5,98	9,78	117	№5
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,5	6,4	25,9	263	№65/2
	Бефстроганов из мяса свинины	80	13,1	12,9	6,5	192	№7
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	№9/а
	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**	**26,28**	**65,14**	**77,1**	**854**	
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		**350**	**9,81**	**14,19**	**46,44**	**445,5**	
Итого за день		**1577**	**45,04**	**89,47**	**184,49**	**1661,5**	

2 День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: Весенний - Летний
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	Суп молочный с макаронными изд. с маслом сливочным	200	5,85	5,81	19,99	155	№39
	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**	**10,27**	**12,27**	**44,99**	**336**	
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	200	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Котлета мясная	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	№7
	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		**740**	**25,806**	**63,28**	**86,484**	**918,63**	
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		**1517**	**40,336**	**78,2**	**188,174**	**1523,63**	

3 День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: Весенний - Летний
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	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	7,21	10,01	1,79	156,25	№37
	Бутерброд (хлеб) с маслом сливочным	30/7	1,54	3,46	9,75	78	№16
	Какао с молоком	200	1	1,08	10,83	75	№15
Итого за завтрак		**446**	**9,75**	**14,55**	**22,37**	**309,25**	
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	Щи из св.капусты, с мясом свинины	200	3,68	7,07	8,58	118	№34
	Жаркое по-домашнему	180	17,01	15,6	25,68	312,61	№19
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№69
	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		**700**	**26,46**	**62,84**	**65,55**	**730,01**	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	22,91	17,11	38,08	407,43	№22
	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		**1446**	**59,52**	**94,9**	**147,78**	**1533,69**	

4 День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: Весенний - Летний
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 лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№31
Итого за завтрак		**437**	**8,59**	**11,55**	**50,27**	**338**	
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 (или мясом куры).	200	4,15	6,04	19,67	144	№47
	Гренки (сухарики)	20	3,19	0,49	20,43	103	№34/2
	Суфле из рыбы	150	12,81	6,41	3,29	122	№268
	Соус 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		**680**	**26,72**	**55,65**	**78,6**	**669**	
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		**1417**	**43,59**	**76,43**	**192,55**	**1370**	

5 День:Пятница
Неделя: вторая
Сезон: Весенний - Летний
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 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 сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
Итого за завтрак		**402**	**8,19**	**11,1**	**49,88**	**327,67**	
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 "Рисовый с томатами в собственном соку"	200	8,54	9	21,8	202	№ 2.23
	Котлета куриная	80	9,84	8,02	7,16	139,13	№6
	Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,7	4,9	27,6	113,5	№440
	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		**670**	**25,76**	**61,78**	**67,68**	**682,03**	
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		**1422**	**38,15**	**78,18**	**176,54**	**1221,8**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893858

Владелец Лысых Ольга Викторовна

Действителен С 18.03.2026 по 18.03.2027