

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ ДС № 4

Лысых О.В.

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,74</b>	<b>11,86</b>	<b>52,45</b>	<b>356</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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
		<b>740</b>	<b>24,17</b>	<b>61,17</b>	<b>79,04</b>	<b>803</b>	
Полдник	Булочка "Домашняя"	70	4,9	1,9	20,7	159	№110
	Кисломолочная продукция (снежок)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>6,7</b>	<b>26,7</b>	<b>247,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1727</b>	<b>42,56</b>	<b>80,13</b>	<b>167,99</b>	<b>1450,5</b>	

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	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>10,42</b>	<b>12,46</b>	<b>53,4</b>	<b>369</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>29,566</b>	<b>63,86</b>	<b>59,314</b>	<b>750,7</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	90,5	№10
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>8,17</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>280,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1617</b>	<b>48,556</b>	<b>82,72</b>	<b>167,514</b>	<b>1444,2</b>	

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>11,12</b>	<b>15,1</b>	<b>40,06</b>	<b>379</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>23,02</b>	<b>65,52</b>	<b>71,63</b>	<b>855,25</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	3,82	2,55	37,8	190	№107
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>49,78</b>	<b>233</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1456</b>	<b>38,36</b>	<b>83,57</b>	<b>171,27</b>	<b>1511,25</b>	

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>7,34</b>	<b>10,09</b>	<b>40,16</b>	<b>324,75</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
	Суп овощной с зеленым 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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30,32</b>	<b>53,33</b>	<b>68,73</b>	<b>622,83</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	7,88	8,83	35,88	259	№ 85
	Кисель	200	0	0	18	60	№20
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,88</b>	<b>8,83</b>	<b>53,88</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>45,94</b>	<b>72,65</b>	<b>172,57</b>	<b>1310,58</b>	

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	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>7,75</b>	<b>10,93</b>	<b>46,82</b>	<b>313</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	№52
	Суфле из кури 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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>17,4</b>	<b>56,68</b>	<b>69,76</b>	<b>660,4</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>49,18</b>	<b>168,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507</b>	<b>29,35</b>	<b>72,91</b>	<b>175,56</b>	<b>1185,5</b>	

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	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,55</b>	<b>9,74</b>	<b>51,15</b>	<b>318</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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/a
	Хлеб пшеничный	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
	Хлеб ржаной	30	2,34	19,93	5,56	96	№ 1
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>26,28</b>	<b>65,14</b>	<b>77,1</b>	<b>854</b>	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,46	9,39	40,44	357	№469
	Кисломолочная продукция (йогурт)	200	4,35	4,8	6	88,5	№21
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,81</b>	<b>14,19</b>	<b>46,44</b>	<b>445,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1577</b>	<b>45,04</b>	<b>89,47</b>	<b>184,49</b>	<b>1661,5</b>	

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	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>10,27</b>	<b>12,27</b>	<b>44,99</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>25,806</b>	<b>63,28</b>	<b>86,484</b>	<b>918,63</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,25	37,8	190	№107
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№31
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>3,86</b>	<b>2,25</b>	<b>46,9</b>	<b>225</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1517</b>	<b>40,336</b>	<b>78,2</b>	<b>188,174</b>	<b>1523,63</b>	

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>9,75</b>	<b>14,55</b>	<b>22,37</b>	<b>309,25</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,46</b>	<b>62,84</b>	<b>65,55</b>	<b>730,01</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>22,91</b>	<b>17,11</b>	<b>50,06</b>	<b>450,43</b>	<b>С</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1446</b>	<b>59,52</b>	<b>94,9</b>	<b>147,78</b>	<b>1533,69</b>	

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>8,59</b>	<b>11,55</b>	<b>50,27</b>	<b>338</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне (или мясом курицы).	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
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26,72</b>	<b>55,65</b>	<b>78,6</b>	<b>669</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные, запеченные с сыром	150/15	7,88	8,83	35,88	259	№85
	Кисель	200	0	0	18	60	№20
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,88</b>	<b>8,83</b>	<b>53,88</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1417</b>	<b>43,59</b>	<b>76,43</b>	<b>192,55</b>	<b>1370</b>	

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>402</b>	<b>8,19</b>	<b>11,1</b>	<b>49,88</b>	<b>327,67</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	№399
	Или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<b>Итого за 2ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>
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
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>25,76</b>	<b>61,78</b>	<b>67,68</b>	<b>682,03</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	125,1	609
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	№13
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>49,18</b>	<b>168,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1422</b>	<b>38,15</b>	<b>78,18</b>	<b>176,54</b>	<b>1221,8</b>	