



**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников МБДОУ ДС № 4
На « _____ » _____ 2024-25 год.**

Неделя 1 * Воспитанники 1-3 года						
День 1 Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	25	3,6	6,5	5	93
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)	150	4,6	4,8	22,9	153
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	160	0,2	0,1	7,6	32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,4	35,1
Итого за прием пищи:		350	9,5	11,5	42,9	313,1
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак:		450	9,9	11,8	53,2	360,1
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	30	0,2	0	0,5	3,3
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	150	1,1	2,7	4,2	45
	СМЕТАНА терм. (сметана)	5	0,1	0,8	0,2	7,9
	ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	60/20	7,6	8,2	3,2	123,9
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	120	1,8	3,5	20,4	120
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	150	0,3	0	16,7	67,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
Итого за обед:		590	15,4	15,9	69,5	487,9
Полдник	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)	50	2,2	3,6	22,9	132,9
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)	150	4,4	3,8	6	75,8
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7
Всего за день:			31,9	35,1	151,6	1056,7
Неделя 1 Воспитанники 3-7 лет						
День 1 Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	35	5	9,1	7	130,2
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)	180	5,5	5,8	27,4	183,6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,3	0,1	8,6	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
Итого за прием пищи:		425	13,1	15,2	57,8	420
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак:		525	13,5	15,5	68,1	467
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	50	0,4	0,1	0,9	5,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	180	1,3	3,2	5	54,1
	СМЕТАНА терм. (сметана)	5	0,1	0,8	0,2	7,9
	ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	80/25	9,9	10,8	4,2	162,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	150	2,2	4,4	25,5	149,8
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	180	0,4	0,1	20	81
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		740	19,8	20,2	86,6	613,6
Полдник	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)	70	3,1	5	32,1	186,1
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)	180	5,3	4,5	7,2	90,9
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277
Всего за день:			41,7	45,2	194	1357,6

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.