



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ ДС №4
Т.Ю. Горбенко

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

Сезон: зимне-весенний

Неделя 2		Воспитанники 1-3 года				
День 5 Пятница	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	30	4,3	7,8	6	111,6
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)	150	3,6	3,7	12,3	97,5
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	150	0,2	0,1	7,1	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,4	35,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9
Итого за прием пищи:		360	10,4	11,9	38,8	305,1
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:		460	10,8	12,2	49,1	352,1
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подс.)	35	0,5	2,1	2,2	29,5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подс., соль)	180	1,7	5,7	13,4	112,1
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	55	6,1	6,5	8,8	127,4
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	110	3,3	2,5	10,2	77
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	0,8	0,2	15,2	64,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за обед:		570	15,4	17,30	67,6	498,5
Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)	60	4,1	4,5	21,5	143,2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	160	2,2	2	10,9	70,4
Итого за полдник:		220	6,3	6,74	32,3	213,6
Всего за день:			32,5	36,24	149	1064,2
День 5		Воспитанники 3-7 лет				
Пятница Вторник	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
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)	180	4,3	4,5	14,8	117
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,3	0,1	8,6	36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
Итого за прием пищи:		445	13,4	14,2	54,1	397,4
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:		545	13,8	14,5	64,4	444,4
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подс.)	55	0,7	3,4	3,4	46,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подс., соль)	200	1,9	6,4	14,9	124,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	70	7,8	8,3	11,3	162,3
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	130	3,9	3	12,1	91,1
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	18,2	77,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
Итого за обед:		695	19,9	22	86,7	633,5
Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)	80	5,5	6	28,7	190,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
Итого за полдник:		260	8	8,5	40,9	270,1
Всего за день:			41,7	45	192	1348

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.