



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 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)	130	8,8	11,3	11,9	184,5
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)	20	0,1	0	13,2	53,1
	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	180	0,2	0,1	8,4	34,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,6	43,3	318,6
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)	40	0,5	2,4	6,5	50
	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
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)	50	7,5	6	3,6	98,7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	120	3,3	4,6	19,1	131,3
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	160	0,3	0	17,7	71,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	10	0,3	0,3	7,7	35,4
Итого за обед:		560	15,1	17,20	69	491,7
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:			32,7	36,6	151	1063
День 4		Воспитанники 3-7 лет				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)	160	10,8	13,9	14,6	226,7
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)	30	0,1	0	19,8	79,7
	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
Итого за прием пищи:		420	13,4	14,2	58,5	414,6
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,3	458,6
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)	50	0,6	3,1	8,1	62,6
	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
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)	70	10,5	7,4	5	126,7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)	130	3,6	5	20,7	142,3
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	180	0,4	0,1	20	80,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,1	4,9	23,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
Итого за обед:		660	18,8	20,7	87,2	607
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	44,8	194,8	1342,6

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.