



Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ ДС № 4

На « » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Неделя 2		Воспитанники 1-3 года				
День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Среда			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат.паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим.к-та, соль)	40	0,6	1,4	3,4	28,8
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)	130	6,1	9,3	9	144,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	150	1,2	1	8,6	48
Итого за прием пищи:		350	10,2	12,1	34,8	288,6
Завтрак 2	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	0,8	0,2	15,2	64,5
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5
Итого за завтрак:		500	11	12,3	50	353,1
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.)	40	0,6	2,4	3,3	37,6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	150	1,6	3,1	8	65,7
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр. 1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)	55	6,5	5,9	1,6	85,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл., соль)	120	1,8	3,5	20,4	120
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	150	0,5	0,1	15,1	63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
Итого за обед:		560	14,5	15,76	68,2	470,3
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подс.)	50	2,2	2,8	22,2	122,8
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)	150	4,4	4	6,8	80,3
Итого за полдник:		200	6,6	6,8	29	203,1
Всего за день:			32,1	34,86	147,2	1026,5
День 3		Воспитанники 3-7 лет				
Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат.паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим.к-та, соль)	60	0,9	2,2	5,1	43,1
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	7	10,7	10,4	166,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	180	1,4	1,2	10,4	57,6
Итого за прием пищи:		435	12,8	14,6	46,2	367,1
Завтрак 2	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	18,2	77,4
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4
Итого за завтрак:		615	13,7	14,8	64,4	444,5
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подс.)	50	0,8	3	4,1	47
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр. 1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)	80	9,4	8,6	2,3	124,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	150	2,2	4,4	25,5	150
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
Итого за обед:		735	19,3	20,7	88,3	617,8
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подс.)	73	3,2	4,1	32,4	179,1
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)	180	5,2	4,8	8,2	96,3
Итого за полдник:		253	8,4	8,9	40,6	275,4
Всего за день:			41,4	44,4	193,3	1337,7

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.