



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

Сезон: зимне-весенний

Неделя 2		Воспитанники 1-3 года					
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник	Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)	40	0,8	2,4	2,3	34
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	55	5,2	5,7	2,2	85,3
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)	110	2,9	2,4	16,9	100,9
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,3	0,1	8,6	36
		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 прием пищи:		405	10,65	11	38,9	300,6	
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:		505	11,05	11,3	48,7	344,6	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)	40	0,6	2,4	3,4	37,6	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	150	1,3	1,7	12,7	71,3
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)	50	4,4	2,9	5,8	66,9
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	120	2,6	7,9	19,6	160,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	150	2,1	1,9	10,2	66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
Итого за обед:		550	14	17,10	71,4	496,2	
Полдник	БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	160	2,6	2,3	11	75,2	
Итого за полдник:		220	5,62	7,2	31,5	213,2	
Всего за день:			30,67	35,6	151,6	1054	
Неделя 2		Воспитанники 3-7 лет					
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник	Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)	60	1,1	3,7	3,5	52
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	70	6,6	7,2	2,8	108,5
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)	140	3,7	3,1	21,6	128,3
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	12	1	0,2	4,8	24,7
Итого за прием пищи:		502	13,9	15	52,2	400	
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:		602	14,3	15,4	62	444,3	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)	50	0,7	3	4,2	47	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	180	1,6	2	15,2	85,6
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)	70	6,1	4	8,1	93,4
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	150	3,3	10	24,6	202,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,7	0,3	17,2	81,9
Итого за обед:		680	18,1	21,8	87,5	620,2	
Полдник	БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	10	0,7	0,9	5,6	32,7	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	180	3	2,6	12,4	84,7	
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***	15	2,2	1,5	10,9	65,6	
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9	
Всего за день:			40,1	45,8	190,6	1336,4	

* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.