



СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МБДОУ ДС №4  
Т.Ю. Горбенко

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

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года								
Неделя 2	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак. изделия, сахар, масло сл., соль)	140	5,1	5,8	15,6	135,8
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	155	2,2	1,9	10,5	68,2
			БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9
			СОУС шоколадный (вода, молоко сг, како, сахар, ванилин)	10	0,6	0,5	4,2	23,9
Итого за прием пищи:				350	9,7	11,8	42,5	316,8
Завтрак 2			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак:				450	10,5	12	50	354,8
Обед			САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)	30	0,2	1,8	0,8	20,4
			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
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	60	6,7	7,1	9,6	139,1
			РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, рис, соль, масло сл.)	110	2,8	4	28,5	161,1
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	150	0,1	0,1	8,3	34,5
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,4	35,1
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
Итого за обед:				545	14,1	17,00	69	494,6
Полдник			БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	20	2,9	5,2	4	74,4
			ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом (молоко, крупа манная, яйца, сахар, изюм, сметана, масло подс.)	50	2,3	1,2	13,1	72,1
			МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	10	0,7	0,9	5,6	32,7
			ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	150	0,2	0,1	7	28,5
Итого за полдник:				230	6,1	7,4	29,7	207,7
Всего за день:					30,7	36,4	148,7	1057,1
Воспитанники 3-7 лет								
Неделя 2	День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак. изделия, сахар, масло сл., соль)	200	7,4	8,3	22,2	194
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
			БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9
			СОУС шоколадный (вода, молоко сг, како, сахар, ванилин)	20	1,1	1,1	8,4	47,8
Итого за прием пищи:				445	12,8	15,3	55	409,9
Завтрак 2			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины) *	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак:				545	13,6	15,5	62,5	447,9
Обед			САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)	50	0,4	3	1,3	34
			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
			КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	75	8,3	8,8	12	173,6
			РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, рис, соль, масло сл.)	150	3,8	5,4	38,9	219,3
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	180	0,1	0,1	10	41,4
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
Итого за обед:				690	18,04	21,9	89,7	640,3
Полдник			БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	25	3,6	6,5	5	93
			ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом (молоко, крупа манная, яйца, сахар, изюм, сметана, масло подс.)	70	3,2	1,6	18,4	100,7
			МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	10	0,7	0,9	5,6	32,7
			ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Итого за полдник:				285	7,7	9,1	37,4	260,6
Всего за день:					39,34	46,5	189,6	1348,8

\* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.