



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

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 1	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	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)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	150	0,2	0,1	7	28,5
Итого за прием пищи:			355	9,6	11,2	35,7	280,8
Пятница	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
Итого за завтрак:			505	10,4	11,4	50,9	345,3
Пятница	Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	30	0,4	1,5	1,7	21,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	150	1,3	1,7	12,7	71,3
		ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)	50	7,5	6	3,6	98,7
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	115	2,5	7,6	18,8	153,8
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	150	0,5	0,1	15,1	63
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
Итого за обед:			540	15,45	17,30	72,7	509,8
Пятница	Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак.изделия, сахар, масло сл., соль)	150	5,5	6,2	16,7	145,5
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	160	0,2	0,1	7,6	32
		ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***	100	0,8	1	7,4	41,5
Итого за полдник:			410	6,5	7,3	31,7	219
Всего за день:				32,35	36	155,3	1074,1
Воспитанники 3-7 лет							
Неделя 1	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	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)	170	8	12,2	11,8	189
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	22	1,8	0,3	8,8	45,3
		ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	180	0,2	0,1	8,4	34,2
Итого за прием пищи:			457	12,8	15	46,4	370,1
Пятница	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
Итого за завтрак:			637	13,7	15,2	64,6	447,5
Пятница	Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подс., к-та лимонная)	60	0,7	3,1	3,3	43,8
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	180	1,6	2	15,3	85,6
		ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)	70	10,2	7,3	5,1	126,7
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	150	3,3	9,8	24,5	199,8
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	180	0,5	0,1	18,1	75,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
Итого за обед:			685	19,8	22,92	87,1	632,6
Пятница	Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак.изделия, сахар, масло сл., соль)	180	6,6	7,4	20	174,6
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,2	0,1	8,4	34,2
		ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***	15	1,1	1,5	11,2	62,3
Итого за полдник:			375	7,9	9	39,6	271,1
Всего за день:				41,4	47,12	191,3	1351,2

\* - допускается выдача иных фруктов.  
Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.