



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 1	День 4	Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)			25	3,6	6,5	5	93
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ гречневой (молоко 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сл., соль)			150	4,4	4,1	12,7	106,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)			150	1,2	1	8,6	48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			8	0,6	0,1	3,2	16,5
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, сахар)			65	0,3	0,2	13	54,6
Итого за прием пищи:				398	10,1	11,9	42,5	318,5
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:				100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак:				498	10,5	12,2	52,8	365,5
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)			30	0,6	2,7	2,3	35,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло подсол., соль)			150	0,9	2,7	2,3	37,1
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)			55	6,1	6,5	8,8	127,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)			120	4,4	4	23,7	147,9
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)			150	0,3	0	16,7	67,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			15	1,1	0,1	7,4	35,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			20	1,6	0,3	8	41,2	
Итого за обед:				540	15	16,30	69,2	491,6
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:					32,1	35,9	150,9	1065,8
Воспитанники 3-7 лет								
Неделя 1	День 4	Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)			30	4,3	7,8	6	111,6
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ гречневой (молоко 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сл., соль)			180	5,3	4,9	15,2	127,7
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)			180	1,4	1,2	10,4	57,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			20	1,6	0,3	8	41,2
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, сахар)			75	0,3	0,2	15	63,1
Итого за прием пищи:				485	12,9	14,4	54,6	401,2
Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*			100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:				100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак:				585	13,3	14,7	64,9	448,2
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)			50	1	4,5	3,9	59
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло подсол., соль)			180	1,1	3,2	2,7	44,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)			70	7,8	8,3	11,3	162,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)			150	5,6	5	29,6	184,8
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)			180	0,4	0,1	20	81
	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	
Итого за обед:				675	19,4	21,6	87,8	631,3
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:					41,1	45,8	192	1356,5

* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.