



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

На « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года									
Неделя 1	День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**			30	0,2	0	0,5	3,3	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной (куры потр. 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль)			130	8	5,3	16,1	145	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)			160	0,2	0,1	7,6	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			22	1,7	0,2	10,8	51,5	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)			8	0,1	5,8	0,1	52,9	
	Итого за прием пищи:			350	10,2	11,4	35,1	284,7	
	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	11,6	50,3	349,2	
	Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)			40	0,5	2,4	6,5	50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)			150	1,6	3,1	9	70,3		
КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные (минтай с/м, лук репч., морковь, молоко, масло сл.)			50	6,34	2	2,98	56,3		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (картофель, вода, молоко, икра овощная конс., масло сл., соль)			120	2,8	7,7	10,49	122,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)			180	0,5	0,1	18,1	75,7		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)			20	1,6	0,3	8	41,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			25	1,9	0,2	12,3	58,5		
Итого за обед:			585	15,24	15,80	67,37	474,4		
Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)			60	4,1	4,5	21,5	143,2	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)			155	2,6	2,2	10,7	72,9	
Итого за полдник:			215	6,62	6,8	32,2	216,1		
Всего за день:				32,86	34,2	149,87	1039,7		
Воспитанники 3-7 лет									
Неделя 1	День 3	Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**			50	0,4	0,1	0,9	5,5	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной (куры потр. 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль)			160	9,8	6,6	19,9	178,5	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)			180	0,3	0,1	8,6	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)			30	2,3	0,2	14,8	70,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)			10	0,1	7,3	0,1	66,1	
Итого за прием пищи:			430	12,9	14,3	44,3	356,3		
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:			610	13,8	14,5	62,5	433,7		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)			60	0,7	3,7	9,7	75,2	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)			180	1,9	3,7	9,5	78,9	
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные (минтай с/м, лук репч., морковь, молоко, масло сл.)			70	9	2,9	4,1	78,8	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (картофель, вода, молоко, икра овощная конс., масло сл., соль)			150	3,5	9,6	13	153	
	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:			715	19,9	20,5	82,1	594,4		
Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)			80	5,5	6	28,7	190,9	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)			180	3	2,6	12,4	84,7	
Итого за полдник:			260	8,5	8,6	41,1	275,6		
Всего за день:				42,2	43,6	185,7	1304		

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.