



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

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 1	День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)	130	8,8	11,3	11,9	184,5
		ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)	20	0,1	0	13,2	53,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	180	0,2	0,1	8,4	34,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
Итого за прием пищи:			350	10,6	11,6	43,3	318,6
Вторник	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:			450	11	12	53,1	362,6
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль)	30	0,4	1,8	2,3	27,3
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль):	150	1,5	2,3	6,7	53,6
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	60/20	5,9	9,7	8,3	143,8
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	110	2,9	2,4	16,9	100,9
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	150	0,1	0,1	8,3	34,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,1	4,9	23,4
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	15	0,4	0,5	11,6	53,1
Итого за обед:			570	14	17,26	69	488,1
Полдник		КАША «ДРУЖБА»(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	130	3,3	4,4	17,5	122,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	160	2,2	2	10,9	70,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	8	0,6	0,1	3,9	18,7
Итого за полдник:			298	6,1	6,5	32,3	211,8
Всего за день:				31,1	35,76	154,4	1062,5
Воспитанники 3-7 лет							
Неделя 1	День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)	160	10,8	13,9	14,6	226,7
		ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)	30	0,1	0	19,8	79,7
		ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
Итого за прием пищи:			420	13,4	14,2	58,5	414,6
Вторник	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:			520	13,8	14,6	68,3	458,6
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль)	50	0,7	3,1	3,8	45,6
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подс., соль)	180	1,8	2,8	8	64,3
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	70/25	7	11,5	9,8	170,9
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,3	23,1	138,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)	180	0,1	0,1	10	41,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,7	0,3	17,2	81,9
		ВАФЛИ (промышленное производство)***	17	0,5	0,6	13,1	60,2
Итого за обед:			717	18,7	22,1	95	653,9
Полдник		КАША «ДРУЖБА»(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	180	4,6	5,8	24,3	167,5
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,1	4,9	23,4
Итого за полдник:			370	7,9	8,2	41,4	270,1
Всего за день:				40,4	44,9	204,7	1382,6

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.