



Козлов

Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » 2024-25 год.



Неделя 1							
Воспитанники 1-3 года							
День 1	Понедельник	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
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)	150	4,6	4,8	22,9	153
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	160	0,2	0,1	7,6	32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,4	35,1
Итого за прием пищи:			350	9,5	11,5	42,9	313,1
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:			450	9,9	11,8	53,2	360,1
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	30	0,2	0	0,5	3,3
		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
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	60/20	7,6	8,2	3,2	123,9
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	120	1,8	3,5	20,4	120
		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)	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
Итого за обед:			590	15,4	15,9	69,5	487,9
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:				31,9	35,1	151,6	1056,7
Неделя 1							
Воспитанники 3-7 лет							
День 1	Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	35	5	9,1	7	130,2
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)	180	5,5	5,8	27,4	183,6
		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
Итого за прием пищи:			425	13,1	15,2	57,8	420
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:			525	13,5	15,5	68,1	467
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**	50	0,4	0,1	0,9	5,5
		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
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	80/25	9,9	10,8	4,2	162,7
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	150	2,2	4,4	25,5	149,8
		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	180	0,4	0,1	20	81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:			740	19,8	20,2	86,6	613,6
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:				41,7	45,2	194	1357,6

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Сезон: зима-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 подсолнечное, 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 подсолнечное, соль)	30	0,4	1,8	2,3	27,3
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолнечное, 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 подсолнечное, 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 подсолнечное, соль)	50	0,7	3,1	3,8	45,6
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолнечное, 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.



ИП Козлов



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 1	День 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Среда	Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (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
Среда	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:			500	11	11,6	50,3	349,2
Обед	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	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	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Среда	Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (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
Среда	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:			610	13,8	14,5	62,5	433,7
Обед	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	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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7
 На « » 2024-25 год.

Сезон: зима-весенний

Неделя 1		Воспитанники 1-3 года				
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Четверг			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 КРУПНОЙ 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
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
Неделя 1		Воспитанники 3-7 лет				
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Четверг			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 КРУПНОЙ 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
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.



И.И. Козлов



Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Сезон: зима, 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
	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:		505	10,4	11,4	50,9	345,3
Пятница	Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., 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 подсолн., соль)	150	1,3	1,7	12,7	71,3
		ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подсолн., 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
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
	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:		637	13,7	15,2	64,6	447,5
Пятница	Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., 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 подсолн., соль)	180	1,6	2	15,3	85,6
		ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подсолн., 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
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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года								
Неделя 2	День 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	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	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	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.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 2	День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)	40	0,8	2,4	2,3	34
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	55	5,2	5,7	2,2	85,3
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)	110	2,9	2,4	16,9	100,9
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,3	0,1	8,6	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,1	4,9	23,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
		Итого за прием пищи:			405	10,65	11
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:			505	11,05	11,3	48,7	344,6
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)	40	0,6	2,4	3,4	37,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	150	1,3	1,7	12,7	71,3	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)	50	4,4	2,9	5,8	66,9	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	120	2,6	7,9	19,6	160,8	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	150	2,1	1,9	10,2	66	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6	
	Итого за обед:			550	14	17,10	71,4
Подлник	БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	15	1,1	1,3	8,3	49,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	160	2,6	2,3	11	75,2	
Итого за подлник:			220	5,62	7,2	31,5	213,2
Всего за день:				30,67	35,6	151,6	1054
Воспитанники 3-7 лет							
Неделя 2	День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)	60	1,1	3,7	3,5	52
		ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)	70	6,6	7,2	2,8	108,5
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)	140	3,7	3,1	21,6	128,3
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	12	1	0,2	4,8	24,7
		Итого за прием пищи:			502	13,9	15
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:			602	14,3	15,4	62	444,3
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)	50	0,7	3	4,2	47	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)	180	1,6	2	15,2	85,6	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный., лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)	70	6,1	4	8,1	93,4	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	150	3,3	10	24,6	202,2	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,7	0,3	17,2	81,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9	
Итого за обед:			680	18,1	21,8	87,5	620,2
Подлник	БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)	45	1,8	3,6	12,2	88,9	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	10	0,7	0,9	5,6	32,7	
	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	180	3	2,6	12,4	84,7	
	ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***	15	2,2	1,5	10,9	65,6	
Итого за подлник:			250	7,7	8,6	41,1	271,9
Всего за день:				40,1	45,8	190,6	1336,4

* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года						
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
Среда						
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)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	150	1,2	1	8,6	48
	Итого за прием пищи:	350	10,2	12,1	34,8	288,6
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	12,3	50	353,1
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолн.)	40	0,6	2,4	3,3	37,6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	150	1,6	3,1	8	65,7
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр.1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)	55	6,5	5,9	1,6	85,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл., соль)	120	1,8	3,5	20,4	120
	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	150	0,5	0,1	15,1	63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	Итого за обед:	560	14,5	15,76	68,2	470,3
Полдник						
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подсолн.)	50	2,2	2,8	22,2	122,8
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)	150	4,4	4	6,8	80,3
	Итого за полдник:	200	6,6	6,8	29	203,1
	Всего за день:		32,1	34,86	147,2	1026,5
Воспитанники 3-7 лет						
День 3						
Среда						
Вторник						
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)	150	7	10,7	10,4	166,7
	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
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)	180	1,4	1,2	10,4	57,6
	Итого за прием пищи:	435	12,8	14,6	46,2	367,1
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:	615	13,7	14,8	64,4	444,5
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолн.)	50	0,8	3	4,1	47
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)	200	2,1	4,1	10,6	87,6
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр.1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)	80	9,4	8,6	2,3	124,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)	150	2,2	4,4	25,5	150
	КОМПЮТ 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:	735	19,3	20,7	88,3	617,8
Полдник						
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подсолн.)	73	3,2	4,1	32,4	179,1
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)	180	5,2	4,8	8,2	96,3
	Итого за полдник:	253	8,4	8,9	40,6	275,4
	Всего за день:		41,4	44,4	193,3	1337,7

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Козлов



Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ ДС № 47

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Воспитанники 1-3 года							
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подсолнечное, 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
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 МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подсолнечное, сахар)	40	0,5	2,4	6,5	50	
	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	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолнечное, яйца, мука пш., соль)	50	7,5	6	3,6	98,7	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консервированный, масло сливочное, соль)	120	3,3	4,6	19,1	131,3	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	160	0,3	0	17,7	71,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	25	2	0,4	10	51,5	
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
Итого за обед:		560	15,1	17,20	69	491,7	
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:			32,7	36,6	151	1063	
Воспитанники 3-7 лет							
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подсолнечное, 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
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 МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подсолнечное, сахар)	50	0,6	3,1	8,1	62,6	
	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	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолнечное, яйца, мука пш., соль)	70	10,5	7,4	5	126,7	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консервированный, масло сл., соль)	130	3,6	5	20,7	142,3	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)	180	0,4	0,1	20	80,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,1	4,9	23,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6	
ВАФЛИ (промышленное производство)***	25	0,7	0,8	19,3	88,5		
Итого за обед:		660	18,8	20,7	87,2	607	
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	44,8	194,8	1342,6	

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МБДОУ ДС № 7

На « _____ » _____ 2024-25 год.

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 2	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	30	4,3	7,8	6	111,6
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)	150	3,6	3,7	12,3	97,5
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	150	0,2	0,1	7,1	30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,4	35,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1,2	0,2	6	30,9
Итого за прием пищи:			360	10,4	11,9	38,8	305,1
	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:			460	10,8	12,2	49,1	352,1
Пятница	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подс.)	35	0,5	2,1	2,2	29,5
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подс., соль)	180	1,7	5,7	13,4	112,1
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	55	6,1	6,5	8,8	127,4
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	110	3,3	2,5	10,2	77
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	150	0,8	0,2	15,2	64,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за обед:			570	15,4	17,30	67,6	498,5
Пятница	Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)	60	4,1	4,5	21,5	143,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	160	2,2	2	10,9	70,4
Итого за полдник:			220	6,3	6,74	32,3	213,6
Всего за день:				32,5	36,24	149	1064,2
Воспитанники 3-7 лет							
Пятница	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница	Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)	35	5	9,1	7	130,2
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)	180	4,3	4,5	14,8	117
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	180	0,3	0,1	8,6	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3	0,3	19,7	93,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	10	0,8	0,2	4	20,6
Итого за прием пищи:			445	13,4	14,2	54,1	397,4
	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:			545	13,8	14,5	64,4	444,4
Пятница	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подс.)	55	0,7	3,4	3,4	46,2
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подс., соль)	200	1,9	6,4	14,9	124,5
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)	70	7,8	8,3	11,3	162,3
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.)	130	3,9	3	12,1	91,1
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	180	0,9	0,2	18,2	77,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,4	0,5	12	61,8
Итого за обед:			695	19,9	22	86,7	633,5
Пятница	Полдник	ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)	80	5,5	6	28,7	190,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	180	2,5	2,3	12,2	79,2
Итого за полдник:			260	8	8,5	40,9	270,1
Всего за день:				41,7	45	192	1348

* - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.