



УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарин Н.В.

Н.В. Фарин

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель МАДОУ ДС № 34

И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МАДОУ ДС № 34**

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

Сезон: зимне-весенний

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





УТВЕРЖДАЮ  
И.В.Фарион  
Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 34  
И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 34**  
На « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Неделя 1		Воспитанники 1-3 года				
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	
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
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
Неделя 1		Воспитанники 3-7 лет				
День 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	
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
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.









УТВЕРЖДАЮ  
И.П. Фарин Н.В.  
Н.В. Фарин

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 34  
И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МАДОУ ДС № 34**

На « \_\_\_\_\_ » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Воспитанники 1-3 года							
Неделя 1	День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Четверг	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
Четверг	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
Четверг	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
Четверг	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	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Четверг	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
Четверг	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
Четверг	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
Четверг	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.













СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 34  
И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МАДОУ ДС № 34**

На « \_\_\_\_\_ » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Неделя 2							
Воспитанники 1-3 года							
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	38,9	300,6	
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:		505	11,05	11,3	48,7	344,6	
Обед	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	496,2	
Полдник	Полдник	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 полдник:		220	5,62	7,2	31,5	213,2	
Всего за день:			30,67	35,6	151,6	1054	
Неделя 2							
Воспитанники 3-7 лет							
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	52,2	400	
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	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
Итого за обед:		680	18,1	21,8	87,5	620,2	
Полдник	Полдник	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 полдник:		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.









СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 34  
И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МАДОУ ДС № 34**

На « \_\_\_\_\_ » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

Неделя 2		Воспитанники 1-3 года				
День 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Четверг			Белки	Жиры	Углеводы	
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
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 репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйца, мука пшеничная, 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 пшеничная, сахар, масло сливочное, 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
День 4		Воспитанники 3-7 лет				
Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
Вторник			Белки	Жиры	Углеводы	
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
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 репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйца, мука пшеничная, соль)	70	10,5	7,4	5	126,7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек консервированный, масло сливочное, 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 пшеничная, сахар, масло сливочное, 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.





СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 34  
И.И. Сухорукова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников МАДОУ ДС № 34**

На « \_\_\_\_\_ » 2024-25 год.

Сезон: зимне-весенний

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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>38,8</b>	<b>305,1</b>
	Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>49,1</b>	<b>352,1</b>
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>15,4</b>	<b>17,30</b>	<b>67,6</b>	<b>498,5</b>	
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>6,74</b>	<b>32,3</b>	<b>213,6</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>32,5</b>	<b>36,24</b>	<b>149</b>	<b>1064,2</b>
Воспитанники 3-7 лет							
Пятница	День 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>54,1</b>	<b>397,4</b>
	Завтрак 2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>13,8</b>	<b>14,5</b>	<b>64,4</b>	<b>444,4</b>
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>19,9</b>	<b>22</b>	<b>86,7</b>	<b>633,5</b>	
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>40,9</b>	<b>270,1</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>41,7</b>	<b>45</b>	<b>192</b>	<b>1348</b>

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.