

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.


Тыркина Г.Г.
«07» 12 2022-2023г.

СОГЛАСОВАНО


Заведующий
МБДОУ детский сад № 4
ФИО зав-о
2022-2023г.

Основное (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения детский сад № 4
станции Каневской муниципальное образование Каневской район

Сезон : зима — весна

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун

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

На « ____ » _____ 2023 год

Неделя первая. День: первый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Суп молочный манный	150	96,69	180	118,04
Бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	107,8	5/12/25	137,2
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Второй завтрак:				
Молоко кипяченое	150	82,92	180	99,5
вафли	10	35,4	15	53,1
Обед:				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	66,0	180/5	78,77
Гуляш из отварного	60/30	204,85	70/30	239,0
Макароны отварные	110	121,56	150	165,77
Кисель из натурального сока	150	61,62	180	85,71
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Ватрушка с творогом	50	127	60	164,4
кефир	150	79,5	180	95,4
Итого за день:	1238	1089,88	1502	1380,26

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун



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

На «__» _____ 2023 год

Неделя первая. День: второй.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Омлет натуральный	150	125,32	150	125,32
Икра кабачковая пр.пр-во	30	23,4	50	39
Бутерброд с маслом	5/20	83,3	10/25	116,62
Какао с молоком	150	78,8	180	94,55
Второй завтрак:				
Сок фруктовый	150	62,6	180	75,12
Обед:				
Суп картофельный с горохом	150	87,40	180	104,87
Гренки из пшеничного хлеба	10	44,65	20	89,3
Котлета, рубленая из птицы с соусом	60	148,61	75	198,14
Капуста тушёная	120	104,41	150	131,52
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Запеканка из творога со сметан.т	70/5	91,56	100/7	130,8
Молоко кипяченое	150	82,92	180	99,5
печенье	20	53,0	40	106,00
Итого за день:	1265	1057,27	1527	1383,77

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун

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

На «___» _____ 2023 год

Неделя первая. День: третий.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции,гр.	Калорийность порции	Масса порции,гр	Калорийность порции
Каша пшеничная вязкая	110	92,57		
Каша пшеничная рассыпчатая			130	121,21
Котлеты,биточки,шницели рубл.	60	119,0	75	181,90
Бутерброд с маслом	5/20	83,3	5/25	99,96
Кофейный напиток с молоком	150	70,9	180	85,08
Второй завтрак:				
яблоко	120	56,4	120	56,4
Обед:				
Рассольник ленинградский со сметаной т.	150/5	83,3	180/5	110,42
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	31,2	50	52,0
Котлеты рыбные любительские	60	85,9	75	117,37
Пюре картофельное	120	116,22	150	169,32
Компот из сушеных фруктов	150	70,6	180	84,71
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Суп молочный с крупой (рис)	150	82,88	180	99,14
вафли	30	106,2	40	141,6
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Итого за день:	1350	1105,02	1625	1451,67

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун



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

На «___» _____ 2023 год

Неделя первая. День: четвертый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	106,65	180	122
Бутерброд маслом	5/20	83,3	5/25	99,96
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Второй завтрак:				
яблоко	120	56,4	120	56,44
Обед:				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной t	150/5	67,70	180/7	80,63
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	3,9	50	6,5
Плов из птицы	100/60	279,34	150/65	439,01
Сок фруктовый	150	62,6	150	62,6
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Булочка „веснушка,,	50	131,2	60	157,44
Ряженка	150	79,5	180	95,4
Итого за день:	1180	977,25	1402	1243,09

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В. Тарапун

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

На « ____ » _____ 2023 год

Неделя первая. День: пятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Макароны отварные с сыром	110	138,3	140	188,59
Икра кабачковая пр.пр-ва.	30	35,7	50	59,5
Бутерброд с маслом	5/20	83,3	5/25	99,96
Кофейный напиток с молоком	150	70,9	180	85,08
Второй завтрак:				
Молоко кипяченое	150	82,92	180	99,5
Обед:				
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	84,5	180	112,39
Тефтели рыбные тушеные в соусе	55/15	93,70	70/15	133,77
Рагу из овощей	110	112,6	130	157,07
Кисель из сока натурального	150	61,62	180	85,71
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	150	121,3	180	145,55
печенье	20	53	40	106
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,36
Итого за день:	1305	1077,39	1605	1405,68

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун

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

На «___» _____ 2023 год

Неделя вторая. День: шестой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Суп молочный с крупой (пшено)	150	122	180	146,4
Бутерброд с маслом	5/20	83,3	8/25	109,95
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Второй завтрак:				
яблоко	120	56,4	120	56,4
Обед:				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной t.	150/5	76,3	180/7	110,87
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	3,9	50	6,5
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	119	75	181,9
Пюре картофельное	120	116,22	150	169,32
Компот из свежих плодов	150	40,8	180	48,96
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Пудинг из творога с яблоками и сметаной t	80/10	142,5	85/10	150,4
Кофейный напиток с молоком	150	70,9	180	85,07
Итого за день:	1242	937,87	1480	1184,22

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В.Тарапун



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

На «___» _____ 2023 год

Неделя вторая. День: седьмой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Рыба, запеченная в молочном соусе	60	71,0	80	110
Каша вязкая ячневая	110	99,16		
Каша рассыпчатая ячневая			130	166,0
Бутерброд с маслом	5/20	83,3	5/25	99,96
Чай с молоком	150	76	180	91,19
Второй завтрак:				
Молоко кипяченое	150	82,92	180	99,5
Вафли	10	35,4	15	53,1
Обед:				
Суп картофельный с горохом	150	88,40	180	106,07
Гренки из пшеничного хлеба	10	37,0	20	74
Тефтеля мясная (2-й вариант)	60	160,96	75	212,45
Свекла, тушеная в сметане или соусе	110	97,6	150	133,09
Сок фруктовый	150	62,6	180	75,12
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Булочка творожная	50	130,6	60	156,72
ряженка	150	79,5	180	95,4
Итого за день:	1210	1147,94	1460	1512,28

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В. Гарапун

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

На «___» _____ 2023 год

Неделя вторая. День: восьмой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Кнели куриные с рисом	60	103,35	75	141,68
Каша рассыпчатая (пшено)			130	121,22
Каша вязкая (пшено)	110	92,57		
Бутерброд с маслом	10/20	97,20	10/25	113,4
Какао с молоком	150	87	180	104,4
Второй завтрак:				
яблоко	120	56,4	120	56,4
Обед:				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	106,10	180/25	140,0
Салат из квашеной капусты с луком	30	20,3	50	33,83
Птица, тушеная в соусе с овощами	50/125	280,90	70/130	335,45
Компот из сушеных фруктов	150	70,6	180	84,719
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Пирожок с повидлом	50	109	60	154,8
Молоко кипяченое	150	82,92	180	89,92
Итого за день:	1235	1185,09	1465	1465,62

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №4

Н.В. Тарапун



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

На « ____ » _____ 2023 год

Неделя вторая. День: девятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Суп молочный с пшеном	150	101,6	180	121,81
Бутерброд с маслом	10/20	97,2	10/25	113,4
Кофейный напиток с молоком	150	70,9	180	85,08
Второй завтрак:				
Сок фруктовый	150	62,6	180	75,12
Обед:				
Суп картофельный с клецками	150/20	107,40	180/25	129,51
Салат из свеклы с яблоками	30	29,1	50	48,5
Рыба, тушенная с овощами	45/15	61,20	65/15	81,6
Пюре картофельное	120	116,22	150	169,32
Кисель из сока натурального	150	61,62	180	66,47
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Сырники из творога со сметаной	70/8	187,27	100/10	222,48
Чай с сахаром	150	27,8	180	33,35
Итого за день:	1278	1001,66	1550	1233,33

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС №4
Н.В.Тарапун



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

На «___» _____ 2023 год

Неделя вторая. День: десятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:				
	1-3 года		3-7 лет	
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр	Калорийность порции
Омлет натуральный	150	125,32	150	125,32
Икра кабачковая	30	35,7	50	59,5
Бутерброд с маслом и сыром	5/8/20	107,8	5/12/25	137,19
Чай с молоком	150	76	180	91,19
Второй завтрак:				
яблоко	130	61,1	130	61,1
Обед:				
Суп картофельный с крупой (рис)	150	92,35	180	110,32
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	119	75	181,90
Капуста тушеная	120	104,41	150	131,52
Компот из свежих плодов	150	40,8	180	48,96
Хлеб пшеничный	15	35,25	20	47
Хлеб ржаной	25	43,5	30	52,2
Полдник:				
Кефир	150	79,5	180	95,4
Булочка ванильная	50	95,4	60	114,48
Итого за день:	1213	1016,13	1427	1242,00

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.