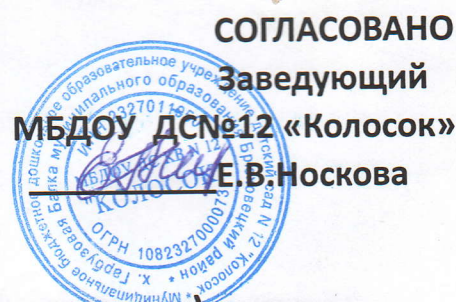




УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарион Н.В.

Н.В.Фарион



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДСН №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»**

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: первый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный манный	150	3.27	2.94	11.99	96,69	180	3.93	3.54	14.37	118,04
Бутерброд с сыром и маслом	5/8/20	2.85	5.85	13.16	107,8	5/12/25	3.42	5.6	15.8	137,2
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Второй завтрак:										
Молоко кипяченое	150	4.58	3.75	7.05	82,92	180	5.49	4.5	8.46	99,5
вафли	10	0.28	0.33	10.2	35,4	15	0.42	0.49	15.35	53,1
Обед:										
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1.16	3.19	8.71	66,0	180/5	1.38	3.78	11.96	78,77
Гуляш из отварного мяса	60/30	5.73	9.03	13.74	204,85	70/30	6.69	10.54	18.03	239,0
Макароны отварные	110	3.21	3.23	12.24	121,56	150	5.49	4.21	24.70	165,77
Кисель из натурального сока	150	0.42	0.04	22.65	61,62	180	0.50	0.04	27.18	85,71
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Ватрушка с творогом	50	3.23	3.85	27.3	127	60	5.07	4.66	32.85	164,4
кефир	150	3.51	3.75	6	79,5	180	4.22	4.5	7.2	95,4
Итого за день:	1238	31.07	36.39	155.7	1089,88	1502	40.21	42.44	207.96	1380,26

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарион Н.В.

Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День :второй.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюد:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Омлет натуральный	150	10.87	11.50	2.65	125,32	150	10.87	11.5	2.65	125,32
Икра кабачковая пр .пр-во	30	0.4	0.48	2.3	23,4	50	0.67	0.8	3.83	39
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	10/25	1.93	8.98	15.93	116,62
Какао с молоком	150	2.24	2.72	12.93	78,8	180	2.67	3.19	15.82	94,55
Второй завтрак:										
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	62,6	150	0.75	0	15.5	62,6
Обед:										
Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	13.12	87,40	180	3.95	3.79	15.75	104,87
Гренки из пшеничного хлеба	10	0.8	0.15	5.32	44,65	20	1.6	0.3	10.65	89,3
Котлета, рубленная из птицы с соусом	60	4.56	7.47	10.94	148,61	75	6.95	8.34	16.18	198,14
Капуста тушёная	120	2.88	4.83	11.93	104,41	150	3.59	6.0	16.95	131,52
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Запеканка из творога со сметан.т	70/5	6.09	8.19	12.19	91,56	100/7	8.71	9.08	17.38	130,8
Молоко кипяченное	150	4.58	3.75	7.05	82,92	180	5.49	4.5	8.46	99,5
печенье	20	1.26	1.96	14.88	53,0	40	2.52	6.64	33.44	106,00
Итого за день:	1265	40.94	49.23	146.1 3	1057,27	1527	51.73	63.49	192.9 4	1383,77

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарион Н.В.

Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: третий.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Каша пшеничная вязкая	110	2.58	3.1	22.01	92,57					
Каша пшеничная рассыпчатая						130	3.05	3.66	26.01	121,21
Котлеты, биточки ,шницели рубл.	60	5.36	6.48	8.53	119,0	75	6.7	8.76	14.54	181,90
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	5/25	1.91	4.86	12.89	99,96
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.36	70,9	180	2.84	2.4	14.36	85,08
Второй завтрак:										
яблоко	120	0.48	0	11.76	56,4	120	0.48	0	11.7	56,4
Обед:										
Рассольник ленинградский со сметаной t.	150/5	1.26	3.07	10.78	83,3	180/5	1.51	3.68	12.94	110,42
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0.4	2.2	2.3	31,2	50	1.43	6.1	6.67	52,0
Котлеты рыбные любительские	60	4.05	2.47	6.12	85,9	75	7.3	3.67	10.84	117,37
Пюре картофельное	120	2.44	3.54	15.34	116,22	150	3.05	4.8	21.57	169,32
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	17.2	70,6	180	0.4	0.01	24.98	84,71
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Суп молочный с крупой (рис)	150	2.73	2.87	11.42	82,88	180	3.28	3.42	13.7	99,14
вафли	30	0.84	0.99	30.7	106,2	40	1.12	1.31	40.93	141,6
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Итого за день:	1350	27.17	31.87	191.5 4	1105,02	1625	36.67	43.24	243.2	1451,67

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП. Фарион Н.В.



Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова



Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: четвертый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	1-3 года					3-7 лет				
	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3.46	4.16	12.71	106,65	180	5.02	4.72	16.71	122
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	5/25	1.91	4.86	12.89	99,96
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Второй завтрак:										
яблоко	120	0.48	0	11.76	56,4	120	0.48	0	11.76	56,44
Обед:										
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной t	150/5	1.10	3.24	8.75	67,70	180/7	1.31	3.86	11.96	80,63
Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0.24	0	0.51	3,9	50	0.24	0	0.85	6,5
Плов из птицы	100/60	7.84	4.81	26.76	279,34	150/65	10.53	20.05	39.38	439,01
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	62,6	150	0.75	0	15.15	62,6
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Булочка «веснушка»	50	3.18	3.06	26.93	131,2	60	3.82	3.66	32.31	157,44
Ряженка	150	3.51	3.75	6	79,5	180	4.22	4.5	7.2	95,4
Итого за прием	200	6.69	6.81	32.93	210.7	240	8.04	8.16	39.51	252.84
Итого за день:	1180	24.92	24.16	153.59	977,25	1402	31.88	42.22	180.26	1243,09

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



УТВЕРЖДАЮ
И.П. Фарион Н.В.

Н.В.Фарион



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: пятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Макароны отварные с сыром	110	3.77	3.51	21.98	138,3	140	4.72	3.5	27.45	188,59
Икра кабачковая пр.пр-ва.	30	0.4	0.48	2.3	35,7	50	0.75	0.78	3.85	59,5
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	5/25	1.91	4.86	12.89	99,96
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.36	70,9	180	2.84	2.4	14.36	85,08
Второй завтрак:										
Молоко кипяченое	150	4.58	3.75	7.05	82,92	180	5.49	4.5	8.46	99,5
Обед:										
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1.18	1.64	10.41	84,5	180	1.42	1.97	12.49	112,39
Тефтели рыбные тушеные в соусе	55/15	5.56	0.44	4.98	93,70	70/15	7.97	0.56	8.84	133,77
Рагу из овощей	110	2.71	4.62	14.16	112,6	130	3.20	5.46	17.73	157,07
Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	61,62	180	0.5	0.05	27.18	85,71
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	150	3.44	4.45	13.44	121,3	180	4.32	5.34	16.12	145,55
печенье	20	1.26	3.32	13.72	53	40	2.51	3.92	33.44	106
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	33.36	33,36
Итого за день:	1305	30.02	29.39	166.07	1077,39	1605	39.23	33.91	214.8 6	1405,68

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»**

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: шестой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.1	3.25	13.93	122	180	4.22	3.91	18.71	146,4
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	8/25	1.92	7.33	12.91	109,95
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Второй завтрак:										
яблоко	120	0.48	0	11.76	56,4	120	0.48	0	11.76	56,4
Обед:										
Борщ с капустой и картофелем со сметаной t.	150/5	1.26	3.88	9.55	76,3	180/7	1.5	4.62	12.96	110,87
Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0.24	0	0.51	3,9	50	0.24	0	0.85	6,5
Котлеты,биточки,шницели рубленные	60	5.36	6.48	8.53	119	75	6.7	8.76	14.54	181,9
Пюре картофельное	120	2.44	3.54	15.34	116,22	150	3.05	4.8	21.57	169,32
Компот из свежих плодов	150				40,8	180				48,96
Хлеб пшеничный	15	0.12	0.12	17.91	35,25	20	0.14	0.14	21.49	47
Хлеб ржаной	25	1.14	0.12	7.38	43,5	30	1.57	0.2	11.65	52,2
Полдник:										
Пудинг из творога с яблоками и сметаной t	80/10	9.09	10.18	12.42	142,5	85/10	10.7 3	10.75	13.11	150,4
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.36	70,9	180	2.84	2.4	14.36	85,07
Итого за день:	1242	28.79	34.59	145.33	937,87	1480	35.4 2	43.28	174.3 1	1184,22

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соль



Н.В.Фарион



**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»**

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: седьмой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Рыба, запеченная в молочном соусе	60	5.45	4.44	2.38	71,0	80	8.6	6.12	5.08	110
Каша вязкая ячневая	110	2.7	3.11	17.53	99,16					
Каша рассыпчатая ячневая						130	3.19	4.6	27	166,0
Бутерброд с маслом	5/20	1.53	4.71	22.3	83,3	5/25	1.91	4.86	12.89	99,96
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	76	180	2.67	2.34	14.32	91,19
Второй завтрак:										
Молоко кипяченое	150	4.58	3.75	7.05	82,92	180	5.49	4.5	8.46	99,5
Вафли	10	0.28	0.33	10.23	35,4	15	0.42	0.495	15.35 3	53,1
Обед:										
Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	13.13	88,40	180	3.95	3.79	17.72	106,07
Гренки из пшеничного хлеба	10	0.8	0.15	4.01	37,0	20	1.6	0.3	8.01	74
Тефтеля мясная (2-й вариант)	60	2.47	5.48	8.36	160,96	75	3.1	6.85	12.95	212,45
Свекла, тушенная в сметане или соусе	110	2.09	6.12	9.58	97,6	150	3.1	9.54	14.14	133,09
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	62,6	150	0.75	0	15.1 5	62,6
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Булочка творожная	50	3.1	3.03	24.79	130,6	60	3.72	3.63	29.75 1	156,72
ряженка	150	3.51	3.75	6	79,5	180	4.22	4.5	7.2	95,4
Итого за день:	1210	34.8 5	40.66	160.17	1147,94	1460	44.7	51.88	200.0 4	1512,28

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарион Н.В.

Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: восьмой.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
	1-3 года					3-7 лет				
Наименование блюд:	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции	Масса порции , гр.	Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Кнели куриные с рисом	60	5.11	9.2	7.66	103,35	75	7.75	11.49	9.57	141,68
Каша рассыпчатая (пшено)						130	5.01	5.65	32.48	121,22
Каша вязкая (пшено)	110	2.05	3.13	13.65	92,57					
Бутерброд с маслом	10/20	1.58	8.41	10.12	97,20	10/25	1.93	8.98	15.93	113,4
Какао с молоком	150	2.22	2.72	12.96	87	180	2.67	3.19	15.82	104,4
Второй завтрак:										
яблоко	120	0.48	0	11.76	56,4	120	0.48	0	11.76	56,4
Обед:										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	4.11	4.66	9.45	106,10	180/25	6.14	3.74	12.53	140,0
Салат из квашеной капусты с луком	30	0.495	1.522	2.7	20,3	50	0.7	2.53	33.83	33,83
Птица, тушеная в соусе с овощами	50/125	6.27	2.3	15.88	280,90	70/130	8.78	2.89	23.47	335,45
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	17.2	70,6	180	0.4	0.01	24.98	84,719
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Пирожок с повидлом	50	2.25	1	29.2	109	60	2.76	1.2	36.24	154,8
Молоко кипяченное	150	4.58	3.75	7.05	82,92	180	5.49	4.5	8.46	89,92
Итого за день:	1235	32.26 5	37.12 2	153.3 6	1185,09	1465	45.66	44.74	219.41	1465,62

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарион Н.В.



Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова



Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: девятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:										
Наименование блюد:	Масса порции, гр.	1-3 года			Калорийн ость порции	Масса порции, гр.	3-7 лет			Калорий ность порции
		Пищевые вещества					Пищевые вещества			
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с пшеном	150	3.49	3.18	12.2	101,6	180	4.79	3.82	14.61	121,81
Бутерброд с маслом	10/20	1.58	8.41	10.12	97,2	10/25	1.93	8.98	15.93	113,4
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.36	70,9	180	2.84	2.4	14.36	85,08
Второй завтрак:										
Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	62,6	150	0.75	0	15.15	62,6
Обед:										
Суп картофельный с клецками	150/20	2.41	3.26	10.42	107,40	180/25	2.90	3.92	12.64	129,51
Салат из свеклы с яблоками	30	0.33	1.548	3.43	29,1	50	0.55	2.58	5.71	48,5
Рыба, тушенная с овощами	45/15	7.2	1.9	1.2	61,20	65/15	9.6	2.53	1.6	81,6
Пюре картофельное	120	2.44	3.54	15.34	116,22	150	3.05	4.8	21.57	169,32
Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	61,62	180	0.5	0.05	27.18	66,47
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	0.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2
Полдник:										
Сырники из творога со сметаной t	70/8	8.65	10.14	11.92	187,27	100/10	12.44	10.72	18.32	222,48
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	27,8	180	0.05	0.01	8.38	33,35
Итого за день:	1278	32.44	34.44 8	135.5 1	1001,66	1550	41.95	40.37		1233,33

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Фарион Н.В.

Н.В.Фарион

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ ДС №12 «Колосок»

Е.В.Носкова

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №12 «Колосок»**

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: десятый.

Сезон: зимне-весенний.

Завтрак:

Наименование блюд:	1-3 года					3-7 лет				
	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Омлет натуральный	150	10.87	11.50	2.65	125,32	150	10.87	11.50	2.65	125,32
Икра кабачковая	30	0.4	0.48	2.3	35,7	50	0.67	0.8	3.83	59,5
Бутерброд с маслом и сыром	5/8/20	2.85	5.85	13.16	107,8	5/12/25	3.42	5.6	12.8	137,19
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	76	180	2.67	2.34	14.31	91,19

Второй завтрак:

яблоко	130	0.52	0	12.74	61,1	130	0.52	0	12.74	61,1
--------	-----	------	---	-------	------	-----	------	---	-------	------

Обед:

Суп картофельный с крупой (рис)	150	1.18	1.64	8.75	92,35	180	1.42	1.97	10.50	110,32
Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	5.36	6.48	8.53	119	75	6.7	8.76	14.54	181,90
Капуста тушеная	120	2.88	4.83	11.93	104,41	150	3.59	6	16.95	131,52
Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	40,8	180	0.14	0.14	48.96	48,96
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	20	1.57	0.2	11.65	47
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43,5	30	1.98	0.36	12.02	52,2

Полдник:

Кефир	150	3.51	3.75	6	79,5	180	4.22	7.2	95.4	95,4
Булочка ванильная	50	4.12	4.5	7.2	95,4	60	5.06	5.4	8.64	114,48
Итого за день:	1213	37.25	41.9	118.2 1	1016,13	1427	42.83	47.57	149.3 2	1242,00

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.