

03-06

Утверждено
приказом МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 214»
№ 197 от « 17 » 09 2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1,5 до 3 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад комбинированного вида № 214»

Заводского района г. Саратова

(холодный период года)

Неделя Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День 1							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с сахаром	110	3,0	4,8	16,8	114	219
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5	1,9	14,8	83,3	5
			0,8	2,1	12,5	108,6	
			0,8	6,2	11,8	98	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412	
Итого за завтрак		280	4,56	6,7	41,8	239,3	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0	15,6	35	418
Итого за второй завтрак		150	4,2	6	6,3	100	
Обед	Овощи отварные с маслом	20	0,26	0,52	1,04	9,86	338
	Суп из овощей на курином бульоне	150	1	1,4	5,8	39,7	54-17с
	Плов из птицы	150	26,4	24,1	28,1	285	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		530	33,22	27,4	77,54	549,33	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога со сметаной	120/15	13,15	9,05	12,78	150	251 /1
	Какао напиток на молоке	150	4,7	4,8	19,2	141	416
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
Итого за уплотненный полдник		305	19,35	14,43	42,26	343,4	
Итого за день:		1265	61,33	54,53	167,9	1232,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	5,12	6,62	32,61	210,13	113
	Батон с маслом	20/4	1,47	3,8	10,03	80	б/н
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	2,4	20,6	116	414
Итого за завтрак		324	10,39	12,82	63,24	406,13	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	150	4,2 7,5 4,1	6 4,8 3,8	6,3 5,3 16,2	100 102 119	420
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5 0,8 0,8 0,4	1,9 2,1 6,2 0	14,8 12,5 11,8 15,6	83,3 108,6 98 64	5
Итого за второй завтрак		170	6,2	7,5	23	195,5	
Обед	Зеленый горошек консервированный	20	2,25	0,09	3,74	24,75	10
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,44	2,79	7,31	81,23	29
	Жаркое по-домашнему	150	15,4	16,9	32,7	345	292
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		530	23,87	21,16	79,63	631,67	
Уплотнённый полдник	Рыба, запечённая в омлете	100	6,7	3,47	30,32	70,88	263
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	115	0,43 0,39 1,6	0,43 0,15 0,54	10,49 13,0 22,47	50 61 103	386
		385	9,06	4,45	66,1	236,58	
		Итого за уплотнённый полдник					
Итого за день:		1409	49,52	45,93	231,97	1469,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	6,33	8,9	22,64	207,38	3
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4,5	4,8	17,8	133	414
Итого за завтрак		325	14,53	17,4	48,65	392,38	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0	15,6	35	418
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	15,6	35	
Обед	Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	37/1
	Суп с макаронными изделиями с мясом	150	8,1	4,4	14	128	88
	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	130	12,66	7,98	18,78	197,505	315
		20	0,9	5,1	6,6	52	367
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н	
Итого за обед		530	27,58	18,91	83,11	598,58	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога запечённый (со сгущёнкой)	120/15	17,7	14	32,6	311	309
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	115					386
			0,43	0,43	10,49	50	
			0,39	0,15	13,0	61	
			1,6	0,54	22,47	103	
Итого за уплотненный полдник		420	20,06	14,98	68,38	476,7	
Итого за день:		1425	62,77	51,29	215,74	1502,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	7,44	8,07	35,28	244	1
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	2,4	20,6	116	414
Итого за завтрак		325	14,94	14,17	64,09	412	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	150	4,2	6,00	6,3	100	420
			7,5	4,8	5,3	102	
			4,1	3,8	16,2	119	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5	1,9	14,8	83,3	5
			0,8	2,1	12,5	108,6	
			0,8	6,2	11,8	98	
			0,4	0	15,6	64	
Итого за второй завтрак		170	6,2	7,5	23	195,5	
Обед	Икра морковная	20	0,81	1,5	4,08	34,27	357
	Суп с крупой и яйцом на мясном бульоне	150	19,7	14,8	18,4	164	5
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3	4,27	14,6	175,33	179
	Гуляш из отварного мяса	60	9,54	6,47	7,43	124,9	293
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		520	38,61	28,42	87,11	713,27	
Уплотнённый полдник	Котлета рыбная запечёная	60	6,83	3,81	24,8	99,75	271
	Картофельное пюре	100	3,4	4,8	20,1	104	339
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки Груши бананы)	115	0,43 0,39 1,6	0,43 0,15 0,54	10,49 13,0 22,47	50 61 103	386
Итого за уплотненный полдник		445	12,59	9,59	80,68	369,45	
Итого за день:		1460	72,34	59,68	254,88	1690,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	6,32	10,2	26,34	223,06	100
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Кофейный напиток	150	0,2	0	12,9	43	13
Итого за завтрак		325	10,22	13,9	47,45	318,06	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	46,6	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	46,6	
Обед	Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	37/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	1,36	3,86	5,34	61,6	37
	Омлет паровой с мясом	130	19,1	19,1	9,3	285	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		540	26,38	24,39	58,37	567,67	
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная вязкая	150	4,7	5,7	24,2	167	5
	Булочка	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Фрукты (яблоки Груши) бананы)	115	0,43 0,39 1,6	0,43 0,15 0,54	10,49 13,0 22,47	50 61 103	386
Итого за уплотненный полдник		475	10,16	10,2	80,22	457,3	
Итого за день:		1540	47,56	48,49	206,84	1389,63	

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша рисовая с изюмом	150	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5 0,8 0,8 0,4	1,9 2,1 6,2 0	14,8 12,5 11,8 15,6	83,3 108,6 98 64	5
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42,0	412
	Итого за завтрак	320	6,08	9,22	56,51	340,63	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0	15,6	35	418
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	15,6	35	
Обед	Зелёный горошек консервированный	20	2,25	0,09	3,74	24,75	10
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	2,09	2,35	14,06	82,26	91
	Овощное рагу с курицей	150	14,7	16,5	21,1	293	57
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		530	24,6	20,32	81,5	614,78	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	120/15	11,66	10,42	23,78	265	687
	Какао напиток на молоке	150	4,7	4,8	19,2	141	416
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
Итого за уплотнённый полдник		305	17,86	15,8	53,26	458,4	
Итого за день:		1305	49,14	45,34	206,87	1448,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	150	8,2	8,7	29,2	228	8
	Батон с маслом	20/4	1,47	3,8	10,03	80	б/н
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	2,4	20,6	116	414
Итого за завтрак		324	13,47	14,9	59,83	424	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	150	4,2	6,00	6,3	100	420
			7,5	4,8	5,3	102	
			4,1	3,8	16,2	119	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5	1,9	14,8	83,3	5
			0,8	2,1	12,5	108,6	
		0,8	6,2	11,8	98		
		0,4	0	15,6	64		
Итого за второй завтрак		170	6,2	7,5	23	195,5	
Обед	Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	37/1
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	4,43	1,25	19	100,34	87
	Макаронные изделия отварные	100	3	4,8	16,8	114	218
	Гуляш из отварного мяса	60	9,54	6,47	7,43	124,9	293
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		540	22,89	13,95	86,96	560,31	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные запечённые	60	6,83	3,81	24,8	99,75	271
	Икра свекольная	30	0,81	1,5	4,08	34,27	358
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	115	0,43	0,43	10,49	50	386
			0,39	0,15	13,0	61	
			1,6	0,54	22,47	103	
Итого за уплотнённый полдник		375	10	6,29	64,66	299,72	
Итого за день:		1409	52,56	42,64	234,45	1479,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	7
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	2,4	20,6	116	414
Итого за завтрак		325	11,82	11,07	42,52	285	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0	15,6	35	418
Итого за второй завтрак		150	0,6	0	15,6	35	
Обед	Зеленый горошек консервированный	20	2,25	0,09	3,74	24,75	10
	Рассольник домашний на мясном бульоне	150	8,2	5,1	14,4	144	81
	Картофель тушеный с мясом	150	14,1	10,2	22,6	239	67
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		530	52,86	16,77	63,12	622,52	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	120	7,2	10	1,79	125	229
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки, груши, бананы)	115	0,43 0,39 1,6	0,43 0,15 0,54	10,49 13,0 22,47	50 61 103	386
Итого за уплотнённый полдник		405	9,56	10,98	37,57	290,7	
Итого за день		1410	74,84	38,82	158,81	1233,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	150	4,7	5,7	24,2	167	5
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Какао напиток на молоке	150	4,7	4,8	19,2	141	416
Итого за завтрак		325	13,1	14,2	51,61	360	
Второй Завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	150	4,2	6,00	6,3	100	420
			7,5	4,8	5,3	102	
			4,1	3,8	16,2	119	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	20	1,5	1,9	14,8	83,3	5
			0,8	2,1	12,5	108,6	
		0,8	6,2	11,8	98		
		0,4	0	15,6	64		
Итого за второй завтрак		170	6,2	7,5	23	195,5	
Обед	Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	37/1
	Свекольник с мясом со сметаной	150	1,36	3,08	1,74	5,42	31
	Печень тушеная в сметанном соусе с томатом и луком	70	8,64	3,47	2,13	72,9	372
	Картофельное пюре	100	3,4	5,3	20,1	104	339
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		550	19,32	13,28	67,7	403,39	
Уплотнённый полдник	Рыбные тефтели	60	17,6	7,7	11,6	187	105
	Икра морковная	30	0,81	1,5	4,08	34,27	358
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	115	0,43	0,43	10,49	50	386
		0,39	0,15	13,0	61		
		1,6	0,54	22,47	103		
Итого за уплотненный полдник		375	20,77	10,18	51,46	386,97	

Итого за день		1420	59,39	45,16	193,77	1345,86	
--------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак:	Каша пшённая молочная	150	6,04	7,27	34,29	227,16	2
	Батон с сыром	20/5	3,7	3,7	8,21	52	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	2,4	20,6	116	414
Итого за завтрак		325	13,54	13,37	63,1	395,16	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	46,6	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	46,6	
Обед	Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	37/1
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150	10,1	5	26,7	193	86
	Капуста тушёная с мясом говядины	150	9	7,5	7,36	255	57
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	394
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	79,39	б/н
Итого за обед		530	25,02	13,93	77,79	669,07	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые со сметаной	140	18,74	9,2	18,33	230,72	243/244
	Булочка	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0	10,2	42	412
	Фрукты (яблоки, груши, бананы)	115	0,43 0,39 1,6	0,43 0,15 0,54	10,49 13,0 22,47	50 61 103	386
Итого за уплотнённый полдник		465	24,2	13,7	74,35	521,02	
Итого за день:		1520	63,56	41	236,04	1631,85	
Среднее значение за период:		1416,3	59,3	47,3	210,7	1442,4	

