

03-06

Утверждено
приказом МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 214»
№ 97 от «15» 09 2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 7 до 8 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			Энергет и ческая ценност ь	№ рецепт уры
			белк и	жиры	углево ды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	4,9	6,8	32,4	222	219
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2 0,6 0,8 0,1	1,6 4,9 0,9 0	11,9 10 11,9 12,8	66,7 86,7 58,2 52,2	5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
		416	5,7	8,7	57,3	343	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед:	Овощи отварные с маслом	60	1,1	0,1	5,9	28,8	338
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,42	1,96	8,1	55,52	54- 17с
	Плов из птицы	250	16,75	13,5	41,25	354,5	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	29,41	18,16	141,21	852,86	
Уплотнён ный полдник	Сырники из творога со сметаной	200/20	31	16,3	42	442,2	251/1
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	24,6	183	416
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
Итого за уплотнен ный полдник		470	41	24,2	92,3	756,2	
Итого за день:		1926	76,91	51,06	311,61	1999,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	7
	Батон с маслом	50/10	3,9	8,8	25,8	197,2	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	23,2	124	414
Итого за завтрак		460	12,76	18,63	67,28	477,2	
Второй Завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	200	5,6	8	8,4	133,3	420
			10	6,4	7	136	
			5,5	5	21,6	158,7	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2	1,6	11,9	66,7	5
			0,6	4,9	10	86,7	
			0,8	0,9	11,9	58,2	
			0,1	0	12,8	52,2	
Итого за второй завтрак		216	7,7	8,4	24	208,7	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	5,5	25,8	10
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,27	5,38	10,98	98,68	29
	Жаркое по - домашнему	250	16,3	10	27,8	270	292
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	29,47	18,08	121,28	761,08	
Уплотнённый полдник	Рыба, запечённая в омлете	250	57,5	48,3	4,5	682,5	263
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48	0,48	11,8	56	386
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотненный полдник		618	62,3	50,22	60,6	948,2	
Итого за день		2134	112,23	95,33	273,16	2395,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			белки	жиры	углево ды		
День 3							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	11,3	26,8	242	3
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Кофейный напиток на молоке	200	6,0	6,4	22,3	171	414
Итого за завтрак		466	21,6	23,6	74,8	598,6	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	37/1
	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	8,9	5,9	19,5	167	88
	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	200 50	20,8 2,7	33,5 5,1	37 12,4	532,5 132,5	315 367
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	43,04	47,2	155,86	1253,84	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога запечённый (со сгущёнкой)	200/2 0	30,6	21,1	44,2	492,8	309
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48 0,43 1,8	0,48 0,17 0,6	11,8 14,6 25,2	56 68 115	386
Итого за уплотнен ный полдник		588	35,4	23,02	100,3	758,5	
Итого за день:		2094	100,84	93,82	351,76	2657,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
			белки	жиры	углево- ды		
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	9,7	9,1	47,7	311	1
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	23,2	124	414
Итого за завтрак		466	20,1	18,2	96,6	620,6	
Второй Завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	200	5,6	8	8,4	133,3	420
			10	6,4	7	136	
			5,5	5	21,6	158,7	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2	1,6	11,9	66,7	5
			0,6	4,9	10	86,7	
			0,8	0,9	11,9	58,2	
			0,1	0	12,8	52,2	
Итого за второй завтрак		216	7,7	8,4	24	208,7	
Обед	Икра морковная	60	1,7	2,9	6,8	60,6	357
	Суп с крупой и яйцом на мясном бульоне	200	25,2	21	25,5	286	5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	9	20,9	187,5	179
	Гуляш из отварного мяса	100	17	12	0	196	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	59,74	73,6	139,16	1144,14	
Уплотнён- ный полдник	Котлета рыбная запечёная	100	12,9	13,8	7,2	205	271
	Картофельное пюре	150	2,9	10,9	24,1	154,5	339
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118					386
			0,48	0,48	11,8	56	
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотнен- ный полдник		618	20,6	26,62	87,4	625,2	
Итого за день:		2140	108,14	126,82	347,16	2598,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			белк и	жиры	углево ды		
День 5							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	12,2	10,6	53,7	359	100
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Кофейный напиток	200	0,3	0	16,1	66	13
Итого за завтрак		466	19,8	16,5	95,5	610,6	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	37/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	1,7	4,83	6,68	77	37
	Омлет паровой с мясом	250	23,8	41,2	12,8	476,2	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		890	36,14	48,73	106,44	975,04	
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная вязкая	200	6,3	7,3	31,9	219	5
	Булочка	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48	0,48	11,8	56	386
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотнен ный полдник		578	11,9	11,82	92,82	530,7	
Итого за день:		2134	68,64	77,05	315,56	2163,34	

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	200	9,8	10,7	57,8	267	114
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2 0,6 0,8 0,1	1,6 4,9 0,9 0	11,9 10 11,9 12,8	66,7 86,7 58,2 52,2	5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
		416	10,6	12,6	82,7	388	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	5,5	25,8	10
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	3,38	4,48	22,48	138,15	91
	Овощное рагу с курицей	250	20	32,5	50	575	57
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
		840	35,32	39,68	163,94	1152,99	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	26,4	11	43,6	378,4	687
Итого за уплотненный полдник	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	24,6	183	416
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
		470	36,4	18,9	93,9	692,4	
Итого за день:		1926	83,12	71,18	361,34	2280,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углево ды		
День 2							
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	200	10,9	11,3	37,3	295	8
	Батон с маслом	50/10	3,9	8,8	25,8	197,2	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	23,2	124	414
Итого за завтрак		460	17,9	23,3	86,3	616,2	
Второй Завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	200	5,6	8	8,4	133,3	420
			10	6,4	7	136	
			5,5	5	21,6	158,7	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2	1,6	11,9	66,7	5
			0,6	4,9	10	86,7	
			0,8	0,9	11,9	58,2	
			0,1	0	12,8	52,2	
		216	7,7	8,4	24	208,7	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	37/1
	Суп картофельный с бобовыми на мяс.бульоне	200	7,11	2,35	29,25	117,31	87
	Макаронные изделия отварные	150	8,4	10,6	48	287	218
	Гуляш из отварного мяса	100	12,62	9,72	9,44	174,21	293
	Компот из смеси сухофрукт	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	38,77	25,37	173,65	1000,36	
Уплотнён ный полдник	Биточки рыбные запечённые	100	12,9	13,8	7,2	205	271
	Икра свекольная	150	4,4	11,1	20,4	194,3	358
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118					386
			0,48	0,48	11,8	56	
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотнен ный полдник		618	22,1	26,82	83,7	665	
Итого за день:		2134	86,47	83,89	367,65	2490,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	7
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	23,2	124	414
Итого за завтрак		466	16,16	15,73	67,18	465,6	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,1	5,5	25,8	10
	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	9,1	6	19,9	184	81
	Картофель тушеный с мясом	250	28,8	25	42,8	447,5	67
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	49,84	33,7	154,16	1071,34	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	200	17,4	18,4	5,4	256	229
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48 0,43 1,8	0,48 0,17 0,6	11,8 14,6 25,2	56 68 115	386
Итого за уплотненный полдник		568	22,2	20,32	61,5	521,7	
Итого за день:		2074	89	69,75	303,64	2105,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			белк и	жиры	углево ды		
День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	200	6,3	7,3	31,9	219	5
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	24,6	183	416
Итого за завтрак		466	19,8	19,6	82,2	587,6	
Второй Завтрак:	Кисломолочный напиток (ряженка йогурт снежок)	200	5,6	8	8,4	133,3	420
			10	6,4	7	136	
			5,5	5	21,6	158,7	
	Кондитерские изделия (печенье вафли пряники зефир)	16	1,2	1,6	11,9	66,7	5
			0,6	4,9	10	86,7	
			0,8	0,9	11,9	58,2	
			0,1	0	12,8	52,2	
Итого за второй завтрак		216	7,7	8,4	24	208,7	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	37/1
	Свекольник с мясом со сметаной	200	3,85	2,18	6,78	144	31
	Картофельное пюре	150	2,9	10,9	24,1	154,5	339
	Печень тушеная в сметанном соусе с томатом и луком	100	12,3	18,2	39,8	362,4	372
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	29,69	33,98	157,64	1082,74	
Уплотнённый полдник	Рыбные тефтели	100	12,9	13,8	7,2	205	276
	Икра морковная	150	4,4	11,1	20,4	194,3	358
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131	б/н
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48	0,48	11,8	56	386
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотнен ный полдник		618	22,1	26,82	83,7	665	
Итого за день:		2140	79,29	88,8	347,54	2544,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			белк и	жиры	углевод ы		
День 5							
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6,7	9,1	23,4	257	2
	Батон с сыром	50/16	7,3	5,9	25,7	185,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	23,2	124	414
Итого за завтрак		466	17,1	18,2	72,3	566,6	
Второй Завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,8	0	20,8	47	418
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,8	47	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	37/1
	Суп картофельный с гречневой крупой на мяс/б	200	11,9	6,9	38,6	264	86
	Капуста тушёная с мясом говядины	250	15,3	32,5	15	397,5	57
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133	б/н
	Хлеб ржаной	80	4,7	0,9	35,6	173,6	б/н
Итого за обед		840	37,84	42,1	140,56	1083,34	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые со сметаной	200	27,6	10,9	27,4	300	243/ 244
	Булочка	60	4,6	4,1	30,52	177	54- 10в
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	13,2	55	412
	Фрукты (яблоки груши бананы)	118	0,48	0,48	11,8	56	386
			0,43	0,17	14,6	68	
			1,8	0,6	25,2	115	
Итого за уплотнен ный полдник		578	33,2	15,42	88,32	611,7	
Итого за день:		2084	88,94	75,72	321,98	2308,64	
Среднее значение за период:		2078,6	89,36	83,34	330,14	2354,31	

