

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 170»
Е.А. Бубнова
Приказ № 13 от 09.01.2025 г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд для детей 2-3 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 170»
Заводского района г.Саратова



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры		
	если	Белк и	Жир ы	Углевод ы				
1 день								
Завтрак								
ПЕЧЕНЬЕ	20		2,25	0,85	15,4	86,2/2	18	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100		6,58	9,68	24,38	210,27	21	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ШТ	1		2,5	2,3	0,14	31,4	3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	2	
Итого за прием пищи:			15,58	20,38	58,77	402,47		
2 Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47		
Обед								
ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30		0,7	0,1	2,3	14,5	64	
СУП ГОРОХОВЫЙ /К БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	150		4,2	7,2	7,1	113,2	22	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦ	60		17,9	22,5	15,4	337	23	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110		3	5,5	19,6	141, 1	34	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (суш.ябл., изюм)	150		0,56	0	19,4	77,4	1e	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/ 40		4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:			26,6	31,4	72,7	684,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,97	8,13	24,38	356,4	24	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		0,1	0	12,8	51,5	69	
БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
ВЫПЕЧКА	95		1,5	0,5	21	96		
Итого за прием пищи:			25,6	18,6	151,2	881,2		
Всего за день:			70,85	67,88	299,23	1998,97		

2 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2	18A	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		3,47	4,47	0	54,77		
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150		6,58	9,68	24,38	210,27	8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,2	4,5	19,2	138	15	
Итого за прием пищи:				14,3	21,7	43,23	425,84		
2 Завтрак									
	ФРУКТЫ	100	100	1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		6,0	7,7	12,7	172,1	63	
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	160		3,4	6,69	13,09	186,4	53	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		1,2	0	35,6	149,3	1A	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	30/40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				20,4	20	66,5	565,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50		17,2	20,1	38,4	321	29	
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110		1	2	9,7	61,9	81	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1	0	12,8	51,5	67	
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20		1,5	0,5	21	96		
Итого за прием пищи:				29,6	28,6	164,3	954,3		
Всего за день:				61,41	58,99	345,96	1998,97		

3 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		2,25	0,85	15,4	157,2/2		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5	18А	
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150		6,97	8,13	24,38	242,52	31	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		5,4	4,5	19,2	138,9	15	
Итого за прием пищи:				15,89	21,25	43,63	473,69		
2 Завтрак									
	ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30		0 7	0,1	2,3	14,5	81Б	
	СУП С ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М/БУЛЬОНЕ	150		5	7,7	12,6	143,1	26	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160		17,9	22,5	15,4	337	21	
	КИСЕЛЬ	150		0,2	0	20,8	84,7	43	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				25,4	17,1	110,7	755,5		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНК									
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130		23,1	14,6	39,3	384,4	71	
	СНЕЖОК	150		0,1	0	12,8	51,5	68	
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:				23,48	20,21	78,07	802,72		
Всего за день:				65,43	62,94	251,76	1900		

4 день

Завтрак

БАТОН	10	4,5	1,7	30,8	157,2	18	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	6,2	10	26,8	224	33	
КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,2	3,4	18,8	123,3	15	
Итого за прием пищи:		10,45	17,55	45,65	384,8		

2 Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47		

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,7	0,1	2,3	14,5	81A	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М/БУЛЬОНЕ	150	5	7,7	12,7	143,1	36	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	12,1	10,3	18,2	171,3	84	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,95	5,1	8,7	84	38	
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, суш.яблоки)	150	0,2	0	20,8	84,7	15	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:		22,25	23,5	79,5	574,9		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

РИС ОТВАРНОЙ	100	2,2	6	13,2	115,5	40	
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	50	11,6	9	7,2	194,7	59	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	12,8	51,5	67	
БАТОН	10	4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:		30,7	22,1	122,8	837,2		
Всего за день:		64,6	60,75	260,4	1892,9		

5 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5	18А	
	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	150		4,9	6,7	39,6	239,4	10	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	2	
Итого за прием пищи:				9,1	10,1	58,4	362,7		
2 Завтрак									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30		1,9	3,9	11,7	21,3	77	
	РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ	150		4	7,3	7,4	114,6		
	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	160		2,1	10,3	18,2	171,3		
	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150		0,1 9	0	19,60	74,37		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	30/40		23	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				19, 5	18,1	76,2	506,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150		23,1	14,6	39,3	384,4	44/75	
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150		0,1	0	12,8	51,5	68	
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:				118,1	94,1	428,3	3184,1		
Всего за день:				64,22	55,26	229,04	1992,02		

Завтрак

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20		4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9,65	15,93	1,82	189,28	45	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	15	
Итого за прием пищи:			17,37	27,95	20,67	404,85		

2 Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47		

Обед

ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30		0,7	0,1	2,3	14,5		
ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		6	6	21,4	165	86	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160		3,6	6	15,5	132,5	47	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,2	0	20,8	84,7	43	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	30/ 40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:			12,8	12,4	76,8	474		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		23,1	14,6	39,3	384,4	62/74	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150		0,1	0	12,8	51,5	69	
БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
ВЫПЕЧКА	70		1,5	0,5	21	96		
Итого за прием пищи:			34,3	22,38	122,89	836,3		
Всего за день:			64,22	55,26	229,04	1992,02		

7 день

	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	2	
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150		11,6	9	7,2	194,9	16/74	
Итого за прием пищи:				9,15	14,25	58,45	400,2		
2 Завтрак									
	ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА К/БЛЬОНЕ	150		4	7,3	7,4	114,6	6	
	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160		3,4	5,7	14	124	52	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,19	0	19,60	74,37	1B	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ШЕНИЧНЫЙ	30/40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				21,7	22,9	78	609,1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110		2,2	6	13,2	115,5	61	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50		11,6	9	7,2	194,7	17	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1	0	12,8	51,5	68	
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:				27,9	47,7	136,1	874,4		
Всего за день:				75,8	72,33	289,32	2236,27		

8 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8		3,47	4,47	0	54,77		
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150		11,6	9	7,2	194,7	16/74	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150		5,4	4,5	19,2	138,9	15	
Итого за прием пищи:				20,52	22,12	26,45	425,87		
2 Завтрак									
	ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30		1,9	3,9	11,7	21,3	77	
	БОРЩ НА М/К /БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		7,7	6,6	23,6	185,1	13	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100		6,5 8	5,7	24, 38	210,2	13	
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		12, 1	10,3	18, 2	171,3	45	
	КИСЕЛЬ	150		0,2	0	20,8	84,7	43	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	30/40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				7,9	6,6	7,9	389,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150		4,9	6,7	39,6	239,4	57	
	СНЕЖОК	150		4,2	3,4	18,8	123,3	67	
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2		
Итого за прием пищи:				27,9	47,7	136,1	874,4		
Всего за день:				64,22	55,26	229,04	1992,02		

9 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150		4,9	6,7	39,6	239,4	10	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150		4,2	3,4	18,8	123,3	2	
Итого за прием пищи:				9,15	14,25	58,45	400,2		
2 Завтрак									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (порционная)	30		0,7	0,1	2,3	14,5	81Б	
	СУП «ХАРЧО» НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		7,7	6,6	23,6	185,1		
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	160		3,4	6,69	13,09	127,87	39	
	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,56	0	19,4	77,4	1Г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				14,1	13,69	75,19	482,17		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	СУП РЫБНЫЙ (ГОРБУША, МИНТАЙ)	150		12,2	11,9	13,9	246,2	60	
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	67	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДАНИЕ	20							
	БАТОН	10		2,25	0,85	15,4	157,22		
Итого за прием пищи:				31,65	20,93	113,79	883,62		
Всего за день:				56,1	57,47	260,3	1915,29		

9 день									
Завтрак									
	БАТОН	10		4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,5		
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150		4,9	6,7	39,6	239,4	10	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150		4,2	3,4	18,8	123,3	2	
Итого за прием пищи:				9,15	14,25	58,45	400,2		
2 Завтрак									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,5	0,5	21	0		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		
Обед									
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (порционная)	30		0,7	0,1	2,3	14,5	81Б	
	СУП «ХАРЧО» НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		7,7	6,6	23,6	185,1		
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	160		3,4	6,69	13,09	127,87	39	
	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,56	0	19,4	77,4	1Г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3	0,4	19,1	91,8		
Итого за прием пищи:				14,1	13,69	75,19	482,17		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	СУП РЫБНЫЙ (ГОРБУША, МИНТАЙ)	150		12,2	11,9	13,9	246,2	60	
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150		4,2	3,4	18,8	123,3	67	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДАНИЕ	20							
	БАТОН	10		2,25	0,85	15,4	157,22		
Итого за прием пищи:				31,65	20,93	113,79	883,62		
Всего за день:				56,1	57,47	260,3	1915,29		

10 день

Завтрак

БАТОН	10	4,5	1,7	30,8	157,2	18
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	16,7	11,4	40,7	334,7	49
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,4	18,8	123,3	15
Итого за прием пищи:		4,2	3,4	18,8	123,3	

2 Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,5	0,5	21	0	
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47	

Обед

ЗАКУСКА ИЗ ЛУКА	30	0,7	0,1	2,3	14,5	64
СВЕКОЛЬНИК НА К/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,7	6,6	23,6	185,1	50
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	110	0,7	0,1	2,3	14,5	51
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0	31,5	129,2	1Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	3	0,4	19,1	91,8	
Итого за прием пищи:		23,9	17,5	94,7	591,9	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ПЕЧЕННАЯ С ПОВИДЛОМ	110	12,2	11,9	13,9	246,2	60
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,2	3,4	18,8	123,3	67
БАТОН	10	2,25	0,85	15,4	157,22	
Итого за прием пищи:		5,8	1,8	79,2	358	
Всего за день:		64,22	55,26	229,04	1992,02	