

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

МЕНЮ приготавливаемых блюд для детей 3-7 лет

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



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Белк	Жиры	Углевод			
	сад	и	ы	ы			
1 день							
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,25	0,85	15,4	86,2/2	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18
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		180	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		50	0,7	0,1	2,3	14,5	64
СУП ГОРОХОВЫЙ /К БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ		180	4,2	7,2	7,1	113,2	22
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦ		80	17,9	22,5	15,4	337	23
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3	5,5	19,6	141,1	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (суш.ябл., изюм)		180	0,56	0	19,4	77,4	1e
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40/50	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		200	6,97	8,13	24,38	356,4	24
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	0,1	0	12,8	51,5	69
БАТОН		20	4,5	1,7	30,8	157,2	
ВЫПЕЧКА		100	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	3,47	4,47	0	54,77		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ		200	6,58	9,68	24,38	210,27	8	
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,2	4,5	19,2	138	15	
Итого за прием пищи:			14,3	21,7	43,23	425,84		

2 Завтрак

ФРУКТЫ		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		180	6,0	7,7	12,7	172,1	63	
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПТИЦЫ		200	3,4	6,69	13,09	186,4	53	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	1,2	0	35,6	149,3	1А	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		40/50	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		80	17,2	20,1	38,4	321	29	
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		130	1	2	9,7	61,9	81	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0	12,8	51,5	67	
БАТОН		20	4,5	1,7	30,8	157,2		
кондитерское изделие		30	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		20	2,25	0,85	15,4	157,2/2		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18A	
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200	6,97	8,13	24,38	242,52	31	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	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		50	0 7	0,1	2,3	14,5	81B	
	СУП С ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М/БУЛЬОНЕ		180	5	7,7	12,6	143,1	26	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		180	17,9	22,5	15,4	337	21	
	КИСЕЛЬ		180	0,2	0	20,8	84,7	43	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		40/50	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		150	23,1	14,6	39,3	384,4	71	
	СНЕЖОК		180	0,1	0	12,8	51,5	68	
	БАТОН		20	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2	18
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ		200	6,2	10	26,8	224	33
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	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		50	0,7	0,1	2,3	14,5	81A
	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М/БУЛЬОНЕ		180	5	7,7	12,7	143,1	36
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70	12,1	10,3	18,2	171,3	84
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	1,95	5,1	8,7	84	38
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, суш.яблоки)		180	0,2	0	20,8	84,7	15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3	0,4	19,1	91,8	
Итого за прием пищи:			22,25	23,5	79,5	574,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	РИС ОТВАРНОЙ		110	2,2	6	13,2	115,5	40
	РЫБНЫЙ ПУДИНГ		70	11,6	9	7,2	194,7	59
	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0	12,8	51,5	67
	БАТОН		20	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18А	
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»		200	4,9	6,7	39,6	239,4	10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ		180	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		50	1,9	3,9	11,7	21,3	77	
РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ		180	4	7,3	7,4	114,6		
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ		200	2,1	10,3	18,2	171,3		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ		180	0,1 9	0	19,60	74,37		
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		40/50	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		200	23,1	14,6	39,3	384,4	44/75	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		180	0,1	0	12,8	51,5	68	
БАТОН		20	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	30	4,5	1,7	30,8	157,2	18A
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,65	15,93	1,82	189,28	45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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	50	0,7	0,1	2,3	14,5	
ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	6	6	21,4	165	46
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	3,6	6	15,5	132,5	47
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0	20,8	84,7	43
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	40/ 50	3	0,4	19,1	91,8	
Итого за прием пищи:		12,8	12,4	76,8	474	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	23,1	14,6	39,3	384,4	62/74
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	69
БАТОН	20	4,5	1,7	30,8	157,2	
ВЫПЕЧКА	80	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18
	КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,2	3,4	18,8	123,3	2
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200	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		180	4	7,3	7,4	114,6	6
	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		200	3,4	5,7	14	124	52
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,19	0	19,60	74,37	1B
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ШЕНИЧНЫЙ		40/50	3	0,4	19,1	91,8	
Итого за прием пищи:				21,7	22,9	78	609,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,2	6	13,2	115,5	61
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		70	11,6	9	7,2	194,7	17
	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0	12,8	51,5	68
	БАТОН		20	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2	18A
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)		12	3,47	4,47	0	54,77	
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		200	11,6	9	7,2	194,7	16/74
	КАКАО С МОЛОКОМ		180	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		50	1,9	3,9	11,7	21,3	77
	БОРЩ НА М/К /БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	7,7	6,6	23,6	185,1	13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		130	6,5 8	5,7	24, 38	210,2	13
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	12, 1	10,3	18, 2	171,3	45
	КИСЕЛЬ		180	0,2	0	20,8	84,7	43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		40/ 50	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		200	4,9	6,7	39,6	239,4	57
	СНЕЖОК		180	4,2	3,4	18,8	123,3	67
	БАТОН		20	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ		200	4,9	6,7	39,6	239,4	10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН		180	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)		50	0,7	0,1	2,3	14,5	815	
СУП «ХАРЧО» НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	7,7	6,6	23,6	185,1		
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ		200	3,4	6,69	13,09	127,87	39	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,56	0	19,4	77,4	1Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	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)		170	12,2	11,9	13,9	246,2	60	
ЧАЙ СЛАДКИЙ		180	4,2	3,4	18,8	123,3	67	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДАНИЕ		30						
БАТОН		20	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		20	4,5	1,7	30,8	157,2	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	4,15	0,05	37,5	18
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		200	16,7	11,4	40,7	334,7	49
	КАКАО С МОЛОКОМ		180	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		50	0,7	0,1	2,3	14,5	64
	СВЕКОЛЬНИК НА К/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	7,7	6,6	23,6	185,1	50
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ		130	0,7	0,1	2,3	14,5	51
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ		180	0,4	0	31,5	129,2	1Д
	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		40/50	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		1300	12,2	11,9	13,9	246,2	60
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		180	4,2	3,4	18,8	123,3	67
	БАТОН		20	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	