

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 170»
Е.А. Бубнова
Приказ № 1 от 11.01.2021 г

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,24	10,2	26,34	214	8
	Печенье	30	5,76	10,15	15,55	177,87	90
	Кофейный напиток сгущенным молоком	200	4,68	5,02	18,32	138,82	10
Итого за завтрак			17,68	25,37	60,21	530,69	
2 Завтрак	Сок	100	-	-	10	43	
Обед	Суп любительский с гречкой на к/б со сметаной	200/10	3,17	3,74	11,43	92,24	80
	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	200	12,3	10,8	20,86	240	45
	Закуска из лука	30	0,32	0,04	0,68	5,2	
		40/60	0,8/1,1	3,4/4,5	3/4	48/64	14
	Хлеб пшеничный	30/40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	40/50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	180/200	0,4/0,5		20,4/24,2	83/99	15
Итого за обед			30,6/36,2	28/35	90/102	731/869	
Полдник	Макароны с сыром	130/150	4/5	8/9	28/33	155/177	43
	Чай с лимоном	180/200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	18
	Батон	20/30	1,5/1,8	2,6/3,2	9/10	71/85	45
Итого за полдник			6,7/8,3	12/13,7	48/55,5	273/320	
ИТОГО за день:			54/63	55,7/66,4	190/216	1383/1617	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 2							
Завтрак	Каша молочная «геркулесовая»	200	4,3/5,7	4,9/6,6	13,7/18,2	117/156	7
	Какао на молоке	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	11
	Батон с маслом, сыром	20/5/10	3,3/5	4,9/7	9,7/14,6	99/144	13
Итого за завтрак			8.8/12,2	11/15	33.8/45	264/358	
2 Завтрак	Фрукты	100	4/5	4/5	5/7	86/103	61
Обед	Суп с клецками на гов/бульоне	200	2/3,6	4,8/7	6,8/8,5	94,4/118	27
	Капуста тушеная с мясом	180/230	15,8/18,6	12,3/14,4	25,8/30,3	277/325,8	53
	Хлеб пшеничный	30/40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	40/60	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	180/200	0,4/0,5		20,2/24,2	83/99	15
Итого за обед			23/25.5	18.4/22.7	86.9/97	618/706.7	
Полдник	Суп рыбный	150	10/19	8/16	30/43	278/475	56
	Чай с сахаром	200			8,9/11,9	30/45	17
	Батон	20			8/11	30/45	
Итого за полдник			10/30	27.4/40.7	60.9/81.9	458/690	
Итого за день:			<u>45,8/72,7</u>	<u>60.8/83.4</u>	<u>186,6/230,9</u>	<u>1426/1857</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 3							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,3/5,7	4,9/6,6	12,7/18,2	117/156	6
	Кофейный напиток на молоке	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	10
	Батон с маслом	20/5	3,3/5,0	4,9/7	9,7/14,6	99/144	12
Итого за завтрак			8,5/12	11/15	33/45,3	264/358	
2 Завтрак	Сок	100	0,5		12	42	
Обед	Суп «Харчо» на гов/бульоне	180/200	4,3/5,7	4,9/6,6	12,7/18,2	117/156	2
	Гуляш из говядины	180/230	11,2/12,4	10,1/11,3	15,5/17,2	207/78,1	19
	Макароны отварные	120	10,2	11,8	14,5	235,1	7
	Морковная икра	40/60	15,8/18,6	12,3/14,4	25,8/30,3	277/325,8	54
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Кисель	200	0,4/0,5		20,4/24,2	83/99	15
Итого за полдник			36,5/42	29/34	108,5/124	848/822	
Полдник	Запеканка творожная с печеньем и повидлом	130/150	10/19	8/16	30/43	278/475	24
	Батон	20	4		9	44	63
	Ряженка	150	0,04/0,04		9,1/12,1	35/47	17
Итого за полдник			14/23	8/16	48/64	357/566	
Итого за день:			<u>60/78</u>	<u>48/65</u>	<u>201/245</u>	<u>1510/1788</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,3/5,7	4,9/6,6	13,7/18,2	117/156	4
	Кофейный напиток	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	10
	Батон с маслом, сыром	20/5/10	3,3/5	4,9/7	9,7/14,6	99/144	13
Итого за завтрак			8,8/12	11/15	34/45	264/358	
2 Завтрак	Сок	100	4/5	4/5	5/7	86/103	61
Обед	Щи на гов/бульоне со сметаной	200/10	3,3/4,2	5,2/6,5	11/13,7	116/145	38
	Ёжики из говядины с рисом	80	14/15	11/13	20/22	240/250	95
	Гороховое пюре	120	13,05	10,09	19,03	196,0	11
	Закуска из лука	30	0,3/0,4	0,05/0,06	1,1/1,5	6,3/8,4	37
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	200	0,4/0,5		20,4/24,2	83/99	15
Итого за обед			23/25	17/21	87/95	609/666	
Полдник	Картофель отварной	105	2,2/2,6	4/4,8	10/12	86/104	93
	Суфле рыбное	80	7/8	8/9	6/7	129/150	94
	Батон	20			8/11	30/45	
	Чай сладкий	200					17
Итого за полдник			9/11	12/14	24/30	245/299	
Итого за день:			<u>45/53</u>	<u>44/55</u>	<u>150/177</u>	<u>1204/142</u> <u>6</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 5							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	4,3/5,7	4,9/6,6	13,7/18,2	117/156	6
	Какао на молоке	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	10
	Батон с маслом	20/5	3,3/5	4,9/7	9,7/14,6	99/144	13
Итого за завтрак			8,8/12,2	11/15	34/45,3	264/358	
2 Завтрак	Сок	100	0,5		13	42	
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	3,2/4,1	4,8/7,1	16,7/20,9	116/145	25
	Мясо птицы тушеное с овощами	200	2,2/2,6	4/4,8	10,1/12,1	86,6/104	44
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Кисель	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	18
Итого за обед			12/13,5	11,3/14,7	71/66,4	415/471	
Полдник	Творожная запеканка с изюмом	150	6,5/9,2	8,7/12	3,7/5,1	117/165	41
	Чай с сахаром	200			24/30	116/129	20
	Батон	20	1,5/1,8	2,6/3,2	9/10	71/85	92
Итого за полдник			8/11	11,3/15	36,7/45	304/379	
Итого за день:			<u>137/158,7</u>	<u>33,6/44,7</u>	<u>154,7/170</u>	<u>1025/1250</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные. Яйцо.	100/1	4,3/5,7	4,9/6,6	13/18	117/156	8
	Кофейный напиток	200	1,2/1,5	4,9/7	8,9/11,9	30/45	17
	Вафли	30	0,5	0,6	15,5	70,8	
Итого за завтрак			6/7,7	10,4/14	37/45.4	217/272	
2 Завтрак	Фрукты	100	0,5		13	42	
Обед	Свекольник на к/б со сметаной	200/10	3,7/4,6	5,3/6,6	12/16	110/137	50
	Тефтели из мяса птиц	80	4,9/5,7	3,8/4,4	3,5/4,1	68/79	39
	Картофельное пюре	120	2,68	3,55	15,47	104,62	15
	Закуска из лука	30	0,8/1,1	3,4/4,5	3/4	48/64	14
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	200	0,4/0,5		20/24	83/99	15
Итого за обед			15/17	14/16	73/82	473/543	
Полдник	Суп гречневый молочный	200	4,3/5,7	4,9/6,6	13/18	117/156	2
	Венская сдобь	90	4/5	4/4	25/29	157/183	60
	Йогурт	150	1,2/1,5	1,2/1,5	10/12	48/58	10
	Батон	20	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого за полдник			9,5/12	10/12	48/59	322/397	
Итого за день:			<u>31/37</u>	<u>34/42</u>	<u>171/199</u>	<u>1054/1254</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная	200	4,3/5,7	4,9/6,6	13/18	117/156	1
	Какао с молоком	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10/12	18/58	10
	Батон с маслом, сыром	20/5/10	3,3/5	4,9/7	9,7/14	99/144	13
Итого за завтрак			8,8/12	11/15	33/44	234/358	
2 Завтрак	Фрукты	100	4/5	4/5	5/7	86/103	27
Обед	Суп гороховый на гов/бульоне	200	2,8/3,5	4,7/5,9	7,8/9,7	93/117	16
	Плов из говядины	200	3/4,5	4,2/6	14/21	175/263	36
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	200	0,4/0,5		20/24	83/99	15
Итого за обед			26/30	22/27	77/90	693/729	
Полдник	Суп с рыбными консервами	150	4,5/9,5	7,4/12	13/18	135/179	46
	Чай с лимоном	200			8/11	30/45	17
	Батон	20					
Итого за полдник			23/31	8/26	55/68	486/593	
Итого за день:			<u>62/78</u>	<u>45/73</u>	<u>170/209</u>	<u>1499/1783</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 3							
Завтрак	Каша молочный с пшеном	200	4/5	4/6	13/18	117/156	16
	Кофейный напиток с молоком	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10/12	48/58	11
	Батон с маслом	20	3,3/5	4/7	9/14	99/144	12
Итого за завтрак			8,5/11,5	9/14,5	32/44	264/358	
2 Завтрак	Сок	100	4		9	44	63
Обед	Рассольник на гов/б со сметаной	200/10	2/3	4/7	6/8	94/118	27
	Картофельная запеканка с отварным мясом	160	3,5/4	9/10	14/16	150/170	96
	Закуска из лука	30	0,3/0,4	0,05/0,06	1/1	6/8	37
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Кисель	200	0,4/0,5		20/24	83/99	31
Итого за обед			19/22	26/32	78/63	783/885	
Полдник	Творожный пудинг с рисом	150	10/19	8/16	30/43	278/475	60
	Ряженка	150	0,04/0,04		9/12	35/47	26
	Батон	20	1,5/1,8	2,6/3,2	9/10	71/85	
Итого за полдник			20/30	23/33	51/69	670/933	
Итого за день:			<u>51/67</u>	<u>58/80</u>	<u>170/185</u>	<u>1761/2220</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	4/5	4/6	13/18	117/156	3
	Какао с молоком	200	1/1	1/1	10/12	48/58	10
	Батон с маслом, сыром	20/5/10	3/5	4/7	9/14	99/144	13
Итого за завтрак			8/11	9/14	32/44	264/358	
2 Завтрак	Сок	100	4/5	4/5	5/7	86/103	61
Обед	Суп с фрикадельками	200	6/8	4/6	17/22	118/180	30
	Гречка отварная	120	14/15	10/12	20/22	244/271	47
	Бефстроганов из печени	80	3,98	1,36	28,98	72,4	53
	Зеленый горошек	30	15/18	12/14	25/30	277/325	54
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Компот из с/ф	200	0,4/0,5		20/24	83/99	15
Итого за обед			40/46	27/33	116/132	856/1039	
Полдник	Тефтели из рыбы	80	4/5	4/6	13/18	117/156	9
	Чай с лимоном	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	17
	Капуста тушеная	150	3,4/4	2/3	28/33	152/178	26
Итого за полдник			9/10,5	7/10,5	51/63	317/392	
ИТОГО:			<u>61/72</u>	<u>47/62</u>	<u>204/246</u>	<u>1523/1892</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
День 5							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	4/6	5/7	20/27	150/201	5
	Кофейный напиток с молоком	200	1/1	1/1	10/12	48/58	11
	Батон с маслом	20/5	3/5	4/7	9/14	99/144	12
Итого за завтрак			8/12	10/15	39/53	297/403	
2 Завтрак	Сок	100	0,5		13	42	
Обед	Борщ на к/б со сметаной	200/10	4/5	5/7	15/19	139/169	35
	Макаронник с отварным мясом птицы	160	2/2	4/4	10/12	86/104	44
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20,9	107,2	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,2	56,7	
	Кисель	200			24/30	116/129	20
Итого за обед			11/12	10,3/12	83/95	555/566	
Полдник	Ленивые вареники со сметанным соусом	200	6/9	8/12	3/5	117/165	40
	Чай с сахаром	200	1,2/1,5	1,2/1,5	10,4/12,5	48,3/58	18
	Конфета	30				58,2	
	Батон	20/40	1,5/1,8	2,6/3,2	9/10	71/85	
Итого за полдник			9/12	12/17	22/27	236/308	
Итого за день:			28/36	32/44	157/188	1130/1319	