



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 115»
Заводского района г. Саратова

Е.В. Масюкова

Приказ № _____ от 09.04.2022 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 1,6 года до 3 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад комбинированного вида № 115»

Заводского района г. Саратова

(холодный период года)

Неделя: первая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	3,3	6,9	18,2	149,1	332
	Печенье	30	1,2	3,3	13,7	90,1	
	Кофейный напиток	150	1,7	1,9	14,2	85	252
Итого за завтрак		330	5,2	12,1	46,1	324,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/5	2,8	4,7	7,8	93,6	56
	Плов из курицы	180	15,3	16,5	39,0	346,39	368
	Свекла отварная кусочком	30	0,34	2,9	1,8	32,7	31
	Хлеб: пшеничный ржаной	20	1,5	0,1	9,8	47	122
		40	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		635	33,3	24,8	96,5	687	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	150	4,3	5,0	17,8	108,9	96
	Пирожок печеный с картошкой	70	4,5	5,0	28,4	189	294
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11,0	263
Итого за уплотненный полдник		300	8,8	10,0	46,2	308,9	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1415	48,3	46,9	214,2	1719,2	

Неделя: первая
 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,4	4,7	16,5	120	173
	Какао с молоком	150	1	1	10,8	75	248
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	3,4	9,7	78	1
Итого за завтрак		325,0	5,9	9,1	37,0	273	
2-ой завтрак	Фрукт	150	0,6	0,4	15,3	69	368
Итого за 2-ой завтрак		150	0,6	0,4	15,3	69	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,8	4,7	7,8	93,6	27
	Птица в соусе с томатом	60	6,8	8,8	2,4	97,4	179
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,2	14,6	175,3	186
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Зеленый горошек	30	2,2	0,09	3,7	24,7	100
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		630	20,1	18,4	76,4	606,0	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60	5,8	3,7	21,2	80,5	51
	Картофельное пюре	120	2,1	3,1	10,4	80,2	206
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11	263
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18,0	55
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	
Итого за уплотненный полдник		410	15,0	8,8	84,7	244,9	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1515	41,6	36,7	213,4	1192,9	

Неделя: первая

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6,07	21,2	159,7	91
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3?6	5,4	9/7	106	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,2	10,4	48,3	253
Итого за завтрак		335	10,0	12,6	41,3	314,0	
2-ой завтрак	Фрукт	150	0,6	0,4	15,3	69	368
Итого за 2-ой завтрак		150	0,6	0,4	15,3	69	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/5	3,3	6	16,8	116	33
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,9	4,2	171,2	118
	Соус сметанный	20	0,3	3,3	1	30	226
	Лук витаминный	30	0,6	2,7	3,5	41	11
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из свежезамороженных ягод	180	0,1	0	16,2	65,9	123
Итого за обед		595	19,3	22,2	68,2	518,1	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	130/25	10,0	11,8	16,5	213	117
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11	263
Итого за уплотненный полдник		335	12,3	12,3	43,3	279,2	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1415	42,2	47,8	168,1	1179,3	

Неделя: первая

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	150	8,5	6,4	36,8	125,4	412
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,6	5,4	9,7	106	3
	Какао с молоком	150	1	1	10,8	75	248
Итого за завтрак		335	13,1	12,8	57,3	306,4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/5	2,9	4,6	9,4	104,1	34
	Печень по- строгановски	70	14,2	11,4	1,2	165	61
	Макароны отварные с маслом	120	3,3	6,9	18,2	149,1	322
	Горошек зеленый	30	2,2	0,09	3,7	24,7	100
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		645	29,8	23,6	80,4	657,9	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	1,8	3,6	6,5	70,1	200
	Суфле из рыбы	60	9,7	4,6	2,4	90	268
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
	Чай с лимоном	180	0	0	7,1	29	391
	Конфета (зефир)	20	0,5	2,1	13,3	83	5
Итого за уплотненный полдник		400	15,3	10,8	74,4	373,3	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1560	59,2	47,2	237,5	1447,6	

Неделя: первая
 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,9	5,2	13,8	117,1	93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	3,4	9,7	78	1
	Кофейный напиток	150	1,2	1,2	10,4	48,3	253
Итого за завтрак		325	9,9	14,6	21,8	251,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	180	3,8	3,5	15,8	95	36
	Картофель, тушеный с мясом	150	14,9	11,2	13,0	258,2	100
	Кабачковая икра	30	0,5	2,1	3,4	35,1	42
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		580	22,9	17,4	70,3	556,3	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/25	8,7	6,0	8,5	124	237
	Батон	20	1,5	0,1	13,1	61	2
	Кисломолочный напиток	150	4,0	4,4	5,6	82,6	251
Итого за уплотненный полдник		323	14,5	13,8	28,2	297,6	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1410	48,3	45,8	145,7	1215,2	

Неделя: вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	150	4,6	4,6	18,8	180	88
	Печенье	30	1,2	3,3	13,7	90,1	
	Кофейный напиток	150	1,7	1,9	14,2	85	252
Итого за завтрак		330	7,5	9,8	46,7	355,1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,1	6,0	16	161,1	
	Капуста тушеная с курицей	180	14,2	11,7	9,7	201,0	336
	Горошек зеленый/кукуруза	30	3	0,1	4,9	33	100
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		630	31,2	18,5	82,3	634,8	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	3,4	12,4	97,1	44
	Ватрушка с повидлом	70	3,7	2	23,4	126,5	622
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11,0	263
Итого за уплотненный полдник		400	8,2	5,4	69,2	177,5	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		1510	47,9	33,7	223,6	1287,4	

Неделя: вторая

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,4	4,7	16,5	120	173
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	3,4	9,7	78	1
	Какао с молоком	150	1	1	10,8	75	248
Итого за завтрак		325	5,9	9,1	37,0	273	
2-ой завтрак	Фрукт	150	0,6	0,4	15,3	69	368
Итого за 2-ой завтрак		150	0,6	0,4	15,3	69	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,3	5,2	11,0	116,1	34
	Макаронник с курицей	130	12,4	13,4	14,7	215,7	285
	Соус томатный	35	0,4	1,3	2,1	21,7	228
	Лук витаминный	30	0,6	2,7	3,5	41	11
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		615	6,2	23,3	79,2	609,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6,2	8,0	1,2	150	110
	Гороховое пюре	120	4,2	2,3	12,5	113	210
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11	263
	Конфета	20	0,5	2,1	13,3	83	5
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
Итого за уплотненный полдник		420	21,2	16,3	53,8	412,2	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1500	33,9	49,1	185,3	1362,8	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,9	5,2	13,8	117,1	93
	Бутерброд с маслом и с сыром	20/5/10	3,6	5,4	9,7	106	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,2	10,4	48,3	253
Итого за завтрак		335	8,7	11,8	33,9	271,4	
2-ой завтрак	Фрукт	150	0,6	0,4	15,3	69	368
Итого за 2-ой завтрак		150	0,6	0,4	15,3	69	
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	180	3,3	4,8	15,7	115,2	103
	Картофельное пюре	120	2,1	3,1	10,4	80,2	206
	Котлета из говядины	60	7	5,7	5,1	99,3	161
	Огурец соленый	30	0,5	0,1	2,4	12,0	57
	Хлеб: пшеничный ржаной	20	1,5	0,1	9,8	47	122
		40	3,3	0,6	16,7	87	123
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241	
Итого за обед		630	18,1	14,4	71,5	521,7	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	8,7	6,0	8,5	124	237
	Подлива из киселя	20	0,1	0	2,9	13,1	517
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
	Чай с сахаром	180	0	0	8,9	11	263
Итого за уплотненный полдник		360	12,4	12,8	44,2	277,6	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		875	39,8	39,4	164,9	1139,7	

Неделя: вторая
 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,3	5,0	17,8	108,9	96
	Бутерброд с маслом и с сыром	20/5/10	3,6	5,4	9,7	106	3
	Какао с молоком	150	1	1	10,8	75	248
Итого за завтрак		335	8,9	11,4	38,3	289,9	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	4,3	3,9	17,5	105,6	38
	Овощное рагу с мясом	180	3,6	5,9	23,9	194	65
	Свекла отварная кусочком	30	0,34	2,9	1,8	32,7	31
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		630	13,4	13,4	91,1	441,7	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	60	10,3	3,5	2,5	84	249
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
	Чай с лимоном	180	0	0	8,9	35	263
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18,0	55
Итого за уплотненный полдник		290	17,4	5,5	55,6	192,2	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1405	40,7	30,3	210,4	1040,8	

Неделя: вторая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	3,1	4,9	17,3	125	84
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	3,4	9,7	78	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,2	10,4	48,3	253
Итого за завтрак		325	5,8	9,5	37,4	251,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	110	532
Итого за 2-ой завтрак		150	1	0	25,4	110	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	2,6	4,3	5,1	80,4	56
	Жаркое по- домашнему	180	5,6	3,9	11,0	170,4	153
	Лук витаминный	40	0,6	2,7	3,5	41	11
	Хлеб: пшеничный ржаной	20 40	1,5 3,3	0,1 0,6	9,8 16,7	47 87	122 123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		640	13,0	11,6	67,5	506,0	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/25	7	7,8	24,1	241,1	
	Батон	20	2,3	0,5	17,9	55,2	125
	Напиток кисломолочный	150	4,0	4,4	5,6	82,6	251
Итого за уплотненный полдник		325	13,3	17,7	47,6	378,9	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1440	33,1	38,8	177,9	1246,2	

20	2,3	0,5	17,9	55,2
----	-----	-----	------	------