

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 54»
 О.А. Фурманова
Приказ от 14.07.2023 г. № 161 АХ



10 дневное меню для детей 3-7 лет,
посещающих МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»
Октябрьского района г. Саратов
(с 12 часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	6,35	8,51	21,86	187,95	1,95	93
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен. ,батон)	40/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	13
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Щи из свеж. капусты рыбные со сметаной	250/10	15,5	8,5	23,75	228,75	15,41	327
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	1
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	6,4	21,9	263	0	65
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб ржано-пшеничный. ,пшеничный	50/40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,3	19,0	146	0,92	171
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,1	11
Итого за день:			64,84	74,08	231,98	1938,20	33,85	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	68
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. ,батон)	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	2
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250	3,03	2,02	16,5	115,1	8,85	37
	Рагу овощное с мясом говядины (птицы)	150	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	17
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб ржано-пшеничный. ,пшеничный	50/40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
	Кондит. изд. (печенье, зефир, мармелад)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин								
	Пирожок печеный с овощным фаршем.	110	4,51	5,04	28,47	189	21,6	43
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	13
Итого за день:			47,94	56,63	207,82	1815,23	30,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Ко л-во рецен туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144	1,6	173
	Бутерброд с повидлом (хлеб пш. ,батон)	50	2,94	4,64	16,38	184	0,11	2
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	70
2 завтрак	Фрукт	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне со сметаной	250	6,5	5,2	22,09	150	6,10	47
	Пюре картофельное	180	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	91
	Котлеты мясные	70	12,5	12,2	10,0	200,2	0	22
	Салат с соленым огурцом и луком	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб ржано-пшеничный. ,пшеничный	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник		200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
		200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200						
Ужин	Лапшевник с творогом со сладким соусом	205	15,6	14,77	42,13	373	0,17	212
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100	15	256
Итого за день:			55,48	60,36	223,85	1873,30	47,65	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен. ,батон)	40/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,1	11
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной	250	6,05	7,98	10,92	114,18	0	74
	Капуста тушеная с мясом птицы (говядины)	220	10	8,2	10,8	280	21	200
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен./ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
	Кондит. изд. (печенье, зефир, мармелад)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	10
	Рыба, запеченная в омлете	80	11,1	5,5	2,2	102,9	0,35	26
	Кисель	200	0,12	0	22,42	93,96	1,62	49
Итого за								
день:			58,33	52,75	187,12	1819,34	38,23	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Капша Дружба молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. ,батон)	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	2
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	53
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	Гуляш из отварного мяса говядины (птицы)	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Пюре гороховое	200	46,3	3,5	18,8	170	0	211
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен./ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
Ужин								
	Пирожок печеный с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	454
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	31
Итого за день:			80,48	46,87	219,72	1860,10	20,75	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен., батон)	40/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	13
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из белокочанной капусты с зел. горошком	60	1,78	3,11	6,96	50	15,8	10
	Суп-уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Печень по-строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	8,5	33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	200	5,08	5,6	7	103,2	1,23	251
	Кондит. изделие (печенье, зефир, мармелад)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Хлеб пшен.(батон)	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,1	11
Итого за день:			68,34	80,80	218,29	1847,75	30,83	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,95	1,95	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	2
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	5
	Плов с мясом говядины	200	15,1	14,9	39,4	352	0,3	29
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен/ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
Ужин	Салат из отварной моркови	60	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	66
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,0	0,12	454
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	13
Итого за день:			44,75	59,05	210,25	1879,70	21,23	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144	1,6	173
	Бутерброд с повидлом	50	2,94	4,64	16,38	184	0,11	2
	Чай с молоком	180	1,5	1,3	17,4	87	1,3	70
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	250	7,9	7,6	23	154,9	5,3	60
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом	60	4,88	7,24	28,51	198	1	14
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен./ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
	Кондит. изд. (зефир, мармелад,печенье)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17,44	18,5	27,0	348,9	0,6	48
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
Итого за день:			67,01	69,08	249,26	1951,30	41,54	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Бутерброд с сыром	40/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,1	11
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп картофельный с горохом на к/бульоне	200	12,53	8,57	27,32	249,87	21,75	32
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	200	7,5	5,3	14,66	227,27	6,13	153
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен./ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
Ужин	Винегрет	120	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	45
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	29
	Кисель	200	0,12	0	22,42	93,96	1,62	49
	Хлеб пшен. (батон)	30	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за день:			58,60	69,80	248,66	1895,20	50,18	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Бутерброд с маслом(хлеб пш. ,батон)	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	2
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Свекольник на к/бульоне со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Гуляш из отварного мяса кур	70	9,2	6,5	1,8	103,3	0,3	437
	Макароньы отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	0,01	14
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшен/ржаной	40/50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	200	5,8	5,6	7	103,5	1,2	21
	Кондит. изделие (зефир, мармелад)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин	Пирог открытый с повидлом	130	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	454
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	31
Итого за день:			47,26	44,87	232,17	1860,20	22,01	

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью _____ листов

Заведующий МДОУ "Детский сад
комбинированного вида №54"

О.А. Фурманова

