

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 109»

Н.А. Пилявина  
Приказ № 7 от 09.01.2024



## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ (ОСНОВНЫХ) БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад комбинированного вида № 109» Заводского района г.Саратова

День: первый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,04	9,96	31,32	216,04	№ 67
	Батон с маслом и сыром	30/5/15	5,21	11,70	14,99	204,28	№ 2
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	83,32	№ 126
Итого завтрак						<b>503,64</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Итого второй завтрак			1,0	0,2	20,20	<b>9,20</b>	№8
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с клецками на курином бульоне	200	3,6	11,3	26,9	228,97	№ 3
	Капуста тушеная с мясом птицы	230	10,35	17,51	13,11	270,82	№ 48
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 13
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	23,98	72,40	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						<b>741,97</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	34,40	148,60	№ 117
	Сырники из творога запеченные	150	7,85	8,75	18,57	240,90	№ 241
	Сгущенное молоко	35	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 115
	Вафли	30	2,39	3,5	26,67	36,85	№ 10
	Батон	30	2,39	0,58	11,93	86,89	№ 130
Итого уплотнённый полдник						<b>557,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1812,59</b>	

День: второй  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)		
			Б	Ж	У				
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша молочная манная	200	6,66	11,0	20,64	216,04	№ 45		
	Батон с повидлом	30/15	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 140		
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126		
Итого завтрак							<b>512,42</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Йогурт (Ряженка)</b>	180	4,9	3,75	16,95	121,5	№ 4		
	Итого второй завтрак							<b>121,5</b>	
	<b>ОБЕД</b>								
	Борщ на к/б со сметаной	200/8	3,85	2,18	6,78	181,23	№ 28		
Плов с мясом птицы	230	13,70	19,02	26,86	308,95	№ 69			
Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 13			
Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	23,98	72,40	№ 25			
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23			
Итого обед							<b>720,42</b>		
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Котлета рыбная</b>	80	22,35	3,11	5,96	136,63	№ 86		
	Картофель тушеный	150	2,14	6,24	15,5	127,0	№ 40		
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132		
	Батон	30	2,39	0,58	11,93	86,89	№ 130		
Итого уплотнённый полдник							<b>399,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1754,14</b>		

День: третий  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,76	10,4	25,86	224,94	№ 50
	Батон с маслом	30/8	2,16	3,58	15,99	173,94	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
	Итого завтрак					544,22	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Фрукты	250	0,40	-	9,8	44,0	№5
	Итого второй завтрак					44,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп рисовый на м/б	200	7,15	0,6	20,15	270,94	№ 52
	Картофель тушеный с мясом	230	26,18	25,1	19,01	183,5	№ 48
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 13
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
	Итого обед					684,68	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная с печеньем	150	20,31	13,96	36,51	353	№ 79
	Сметанный соус	35	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 115
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
Итого уплотнённый полдник					533,71		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1806,61		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,66	11,0	22,64	216,44	№ 71
	Батон с сыром	30/15	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 131
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 126
Итого завтрак						525,72	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Итого второй завтрак	Фрукты	180	5,89	4,5	20,34	145,08	№ 4
						145,08	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи на м/б со сметаной	200/8	7,15	0,6	20,15	127,35	№ 31
	Подлива из печени	80	13,38	12,6	3,4	180,0	№ 6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	5,09	14,45	207,38	№ 65
	Кисель ягодный	200	-	-	19,6	80,58	№ 118
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						745,36	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Тетели рыбные	190	28,69	14,21	11,48	289,0	№ 88
	Яйцо отварное	40	2,14	6,24	15,5	127,0	№ 15
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
Итого уплотнённый полдник						552,17	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1968,33	

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,02	7,66	33,37	230,0	№ 50
	Батон с маслом	30/8	2,16	3,58	15,99	173,94	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 126
	Итого завтрак					535,32	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт ( Ряженка)	250	0,40	-	9,8	44,0	№ 5
	Итого второй завтрак					44,0	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник на м/б со сметаной	200/8	4,23	2,38	15,3	218,43	№ 32
	Суфле с отварным мясом	170	13,21	14,19	2,45	256,25	№ 77
	Зелёный горошек консервированный отварной	60	3,0	0,12	4,98	33,0	№ 38
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 13
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
	Итого обед					698,46	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Овощное рагу	150	3,47	8,48	18,16	187,4	№ 57
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
	Конфета	30	3,48	5,9	13,12	287,95	
	Итого уплотнённый полдник					451,07	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1820,05</b>	

День: первый  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,66	11,0	22,64	192,76	№ 71
	Батон с маслом	30/8	2,16	3,58	15,99	173,94	№ 5
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 127
	Итого завтрак					<b>566,04</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	9,20	№ 8
	Итого второй завтрак					<b>9,20</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекольник на к/б со сметаной	200/8	2,38	5,41	15,46	120,0	№ 28
	Картофель тушеный с мясом птицы	230	13,7	12,2	10,21	225,48	№ 11
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 124
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
	Итого обед					<b>550,46</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Суп молочный вермишелевый	180	6,19	6,63	12,74	154,13	
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	34,40	148,60	№ 117
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Вафли	30	2,59	3,5	26,67	142,10	
	Итого уплотнённый полдник					<b>576,71</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1830,21</b>	

День: второй  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Примем пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех. карт)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,66	11,0	20,64	216,04	№ 67
	Батон с повидлом	30/15	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 13
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 127
Итого завтрак						535,32	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт (Ряженка)	200	0,40	-	9,8	44,0	
Итого второй завтрак						44,0	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ на м/б со сметаной	200/8	3,85	2,18	6,78	181,23	№ 44
	Макаронные отварные	150	8,22	6,65	39,06	175,0	№ 75
	Гуляш из говядины	80	13,38	12,6	3,4	180,0	№ 94
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 124
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						766,47	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Тeftели рыбные (минтай или горбуша)	80	10,99	7,21	14,19	165,46	№ 549
	Картофель тушеный	150	2,14	6,24	15,5	127,0	№ 57
	Батон	30	2,39	0,58	11,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
Итого уплотнённый полдник						428,63	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1774,42	



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: холодный период  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,76	10,4	25,86	224,94	№ 50
	Батон с сыром	30/15	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 127
	Итого завтрак					<b>512,42</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты</b>	250	4,9	3,75	16,95	<b>121,5</b>	
	Итого второй завтрак					<b>121,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи на м/б со сметаной</b>	200/8	7,15	0,6	20,15	127,35	№ 39
	Плов с мясом говядины	230	13,70	19,02	26,86	308,95	№ 93
	Кисель ягодный	200	1,0	0,2	20,20	<b>9,20</b>	№ 8
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
	Итого обед					<b>740,63</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Запеканка творожная с изюмом</b>	150	20,31	13,96	36,51	353,0	№ 80
	Соус сметанный	35	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 115
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 133
	Батон	30	2,39	0,58	11,93	86,89	№ 130
	Итого уплотнённый полдник					<b>482,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1857,35</b>	

День: четвертый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,04	9,96	31,32	216,04	№ 45
	Булка с повидлом	30/15	2,16	3,58	15,99	173,94	№ 5
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 127
Итого завтрак						<b>512,42</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Итого второй завтрак	Фрукты	180	0,40	-	9,8	<b>44,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп крестьянский на м/б	200	2,69	2,84	17,14	210,0	№ 34
	Голубцы ленивые мясные	230	18,09	22,01	15,96	334,0	№ 92
	Сок фруктовый	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 124
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						<b>760,4</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с посыпкой	100	10,48	10,9	33,11	287,3	№ 136
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,19	6,63	12,74	154,13	№ 278
	Батон	30	2,39	0,58	11,93	86,89	№ 130
Итого уплотнённый полдник						<b>610,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1927,33</b>	

День: пятый  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	приём пищи, наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех. карты)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшённая	200/5	7,02	7,66	33,37	230,0	№ 50
	Батон с маслом	30/8	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
Итого завтрак						<b>512,04</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Йогурт (Ряженка)	250	0,40	-	9,8	<b>44,0</b>	№ 5
	Итого второй завтрак						<b>44,0</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на м/б	200	4,73	2,5	19,38	213,0	№ 36
	Суфле с отварным мясом	170	13,21	14,19	2,45	256,25	№ 77
	Свекла отварная	60	0,8	0,00	3,62	18,8	№ 112
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,00	27,04	105,84	№ 13
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						<b>718,29</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Котлета рыбная	80	12,2	6,5	55,2	138,2	№ 41
	Овощное рагу	180	3,47	8,48	18,16	187,4	№ 57
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
Итого уплотнённый полдник						<b>461,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1736,1</b>	
Среднее значение за период						<b>1828,713</b>	