

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 109»



Н.А. Пилявина
Приказ №7 от 09.01.2024

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ (ОСНОВНЫХ) БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ

муниципального дошкольного образовательного учреждения

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

День: первый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: до 3-х лет.

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех. карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	0,59	3,05	20,64	194,79	№ 67
	Батон с маслом и сыром	25/5/10	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 2
	Кофейный напиток	155	4,58	3,75	16,95	121,34	№ 126
Итого завтрак					557,23		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150			9,8	44,0	№ 8
	Итого второй завтрак					44,0	
ОБЕД	Суп с клёцками на курином бульоне	180	1,51	1,21	6,64	110,1	№ 3
	Капуста тушеная мясом птицы	180	10,53	9,38	7,85	173,44	№ 48
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
	Итого обед					488,52	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	4,66	4,84	16,81	127,68	№ 117
	Сырники из творога запеченные	120	6,28	7,80	12,86	172,72	№ 241
	Сгущенное молоко	25	2,45	2,48	16,03	100,0	№ 115
	Вафли	30	2,39	0,58	17,93	36,89	№ 10
	Батон	25	1,62	2,69	15,99	86,89	№ 130
Итого уплотнённый полдник					479,78		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1569,53

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	5,9	7,4	31,19	214,32	№ 45
	Батон с повидлом	25/10	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 140
	Кофейный напиток на молоке	165	4,9	3,75	16,95	121,5	№ 126
Итого завтрак						449,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт (Ряженка)	150	0,68	-	11,0	44,0	№4
	Итого второй завтрак					44,0	
ОБЕД	Борщ на к/б со сметаной	180/6	1,71	3,9	11,13	86,0	№ 28
	Плов куринный	180	13,7	12,2	10,21	178,5	№ 69
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 25
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 23
Итого обед						557,48	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Котлета рыбная запеченная	60	19,04	13,09	34,23	331,0	№ 86
	Картофель тушеный	120	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 40
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	15,98	36,96	№ 132
	Батон	25	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
Итого уплотнённый полдник						486,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1518,22	

День: третий
 Неделя: первая
 Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	5,69	9,16	23,71	200,84	№ 50
	Батон с маслом	25/5	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	165	4,9	3,75	16,95	121,5	№ 126
	Итого завтрак					435,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	200	4,2	3,75	7,05	88,0	№ 5
	Итого второй завтрак					88,0	
ОБЕД	Суп рисовый на м/б	180	1,51	1,21	6,64	144,39	№ 52
	Картофель тушеный с мясом	180	10,06	9,47	2,55	135,54	№ 48
	Компот из сухофруктов	150	2,5	3,39	9,66	138,32	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	-	-	14,7	60,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 23
	Итого обед					602,98	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная с печеньем	120	17,88	2,49	4,79	136,63	№ 79
	Сметанный соус	25	2,5	3,39	9,66	138,32	№ 115
	Батон	25	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 130
	Чай с сахаром	150	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 132
Итого уплотнённый полдник					411,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1517,64		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,66	3,05	6,69	194,79	№ 71
	Батон с сыром	25/10	1,62	2,69	12,02	113,26	№ 131
	Кофейный напиток на молоке	160	2,38	3,78	16,12	109,0	№ 126
Итого завтрак					417,05		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Итого второй завтрак	Фрукты	150	0,68	-	11,0	44,0	№4
						44,0	
ОБЕД							
	Щи на м/б со сметаной	180/6	3,04	1,71	11,02	185,27	№ 31
	Подлива из печени	60	13,16	13,1	16,81	239,77	№6
	Каша гречневая рассыпчатая	120	0,78	-	20,22	80,58	№ 65
	Кисель ягодный	150	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 118
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40					№ 23
Итого обед						639,84	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Тефтели рыбные	140	9,43	9,81	29,8	158,57	№ 88
	Яйцо отварное	40	0,05	0,01	15,98	49,28	№15
	Батон	25	10,08	8,53	48,56	165,21	№ 130
	Чай с сахаром	150	2,16	0,58	15,99	86,89	№ 132
Итого уплотнённый полдник						535,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1592,18	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	6,04	9,96	31,32	239,34	№ 50
	Батон с маслом	25/5	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	165	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
	Итого завтрак					535,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Йогурт (Ряженка)	200	5,89	4,5	20,34	145,08	№ 5
	Итого второй завтрак					145,08	
ОБЕД							
	Рассольник на м/б со сметаной	180/6	7,15	0,6	20,15	127,35	№ 32
	Суфле с отварным мясом	135	13,21	14,19	2,45	256,25	№ 77
	Зелёный горошек консервированный отварной	45	0,78	-	20,22	80,58	№ 38
	Компот из сухофруктов	150	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40					№ 23
	Итого обед					688,58	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Овощное рагу	120	3,47	8,48	18,16	187,4	№ 57
	Батон	25	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
	Конфета	30					№ 7
	Итого уплотнённый полдник					451,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1820,05	

День: первый

Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	7,02	7,66	33,37	230,0	№ 71
	Батон с маслом	25/5	2,49	0,58	27,56	156,0	№ 129
	Кофейный напиток на молоке	165	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 126
Итого завтрак							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	150			11,0	44,0	№8
Итого второй завтрак							
ОБЕД							
	Свекольник на м/б со сметаной	180	3,85	2,18	6,78	181,23	№ 34
	Картофель тушеный с мясом птицы	180	21,93	19,8	44,58	250,0	№ 48
	Компот из сухофруктов	150	1,04	-	26,96	80,58	№ 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							
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,2	6,4	22,36	169,82	№11
	Какао с молоком	150	2,59	3,5	26,67	142,1	№ 117
	Батон	25	6,6	9,0	20,64	187,04	№ 130
	Вафли	30	2,16	3,58	15,99	86,89	№10
Итого уплотнённый полдник							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
						631,71	
						1839,7	

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: холодный период
 Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная манная с маслом	150/5	6,76	10,4	25,86	224,94	№ 45
	Батон с повидлом	25/10	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 140
	Кофейный напиток на молоке	160	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
Итого завтрак						520,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Йогурт (Ряженка)	180	0,68	-	11,0	44,0	№ 4
Итого второй завтрак						44,0	
ОБЕД							
	Борщ на к/б со сметаной	180/6	2,69	2,84	17,14	210,0	№ 44
	Макаронны отварные	120	21,93	19,8	44,58	250,5	№ 45
	Гуляш из мяса птицы	60	1,04	-	26,96	80,58	№ 93
	Компот из сухофруктов	150	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 13
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0	№ 25
	Хлеб ржаной	40					№ 23
Итого обед						664,98	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Тфтели рыбные (минтай или горбуша)	60	20,31	13,96	36,51	353,0	№ 148
	Овощное рагу	120	1,22	1,84	2,64	44,54	№ 57
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 130
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 132
Итого уплотнённый полдник						576,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1806,61	

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: холодный период
 Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,04	9,96	31,32	239,34	№ 50
	Батон с сыром	25/10	2,16	3,58	15,99	150,64	№ 131
	Кофейный напиток на молоке	160	4,58	5,04	21,5	145,08	№ 126
	Итого завтрак					525,72	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	200	5,89	4,5	20,34	145,08	№5
	Итого второй завтрак					145,08	
ОБЕД	Щи на м/б со сметаной	180/6	1,68	1,34	7,38	153,0	№ 28
	Плов с мясом говядины	180	13,38	12,6	3,4	180,0	№ 93
	Кисель ягодный	150	3,75	5,09	14,45	207,38	№118
	Хлеб пшеничный	10	-	-	19,6	80,58	№ 25
	Хлеб ржаной	40	3,98	1,36	28,98	72,4	№ 23
Итого обед					745,36		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	120	28,69	14,21	11,48	289,0	№ 80
	Соус сметанный	25	2,14	6,24	15,5	127,0	№ 115
	Чай с сахаром	150	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 132
	Батон	25	0,05	0,01	15,98	49,28	№130
Итого уплотнённый полдник					552,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1968,33		

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: холодный период

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	0,59	3,05	20,64	194,79	№ 67
	Булка с повидлом	25/10	2,49	0,58	27,56	156,0	№ 130
	Кофейный напиток на молоке	160	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 126
Итого завтрак						540,68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Итого второй завтрак	Фрукты	150	0,68	-	11,0	44,0	№ 4
						44,0	
ОБЕД							
	Суп крестьянский на м/б	180	7,15	0,6	20,15	227,35	№ 34
	Голубцы ленивые мясные	180	26,18	25,1	19,01	183,5	№ 92
	Сок фруктовый	150	1,04	-	26,96	80,58	№ 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						615,64	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Ватрушка с посыпкой	90	6,83	12,67	50,79	343,0	№ 137
	Чай с сахаром	150	8,6	8,41	14,33	167,0	№ 132
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,39	0,58	17,93	86,89	№ 9
	Батон	25	0,05	0,01	15,98	49,28	№ 130
Итого уплотнённый полдник						646,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1846,49	

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: холодный период

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций (г)	пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	номер рецепта (из тех.карты)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	6,04	9,96	31,32	239,34 № 50	
	Батон с маслом	25/5	6,21	11,7	15,99	150,64 № 129	
	Кофейный напиток на молоке	165	4,58	5,04	21,5	145,34 № 126	
Итого завтрак					512,04		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Итого второй завтрак	Йогурт (Ряженка)	200	5,89	4,5	20,34	145,08 №5	
						145,08	
ОБЕД							
	Суп гороховый на м/б	180	4,73	2,5	19,38	213,0 № 36	
	Суфле с отварным мясом	140	13,21	14,19	2,45	256,25 № 77	
	Свекла отварная	40	1,04	-	26,96	80,58	
	Компот из сухофруктов	150	3,98	1,36	28,98	72,4 № 13	
	Хлеб пшеничный	10	1,98	0,36	10,23	52,0 № 25	
	Хлеб ржаной	40				№ 23	
Итого обед					773,83		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Итого уплотнённый полдник	Котлета рыбная	70/18	4,29	12,48	31,0	314,78 №41	
	Овощное рагу	110				№57	
	Батон	25	2,39	0,58	17,93	86,89 №130	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	15,98	49,28 № 132	
Итого уплотнённый полдник					450,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1881,9	
Среднее значение за период						1736,07	