

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МДОУ «Детский сад № 204»

Ленинского района г. Саратова

Н.В. Беляева

приказ № 138 от 27 августа 2024 года

10-дневное меню

МДОУ «Детский сад № 204»

Ленинского района г. Саратова

День 1: понедельник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
281	Каша "Геркулес" на молоке	200	5,37	4,54	17,26	206,23
507	Чай с молоком	200	2,9	1,68	24,59	60,76
107	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,08	6,3	12,54	78,84
	итого за завтрак	450	11,35	12,52	54,39	345,83
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого зап 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
148	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/10	0,96	5,8	5,06	62
308	Запеканка макаронная	200	12,74	12,79	28,07	273,58
6	Морковь припущенная с зеленым горошком	50	0	0,13	3,26	20,92
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	200	0,44		27,4	111,84
	итого за обед	730	19,84	19,62	94,89	624,34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
331	Сырники из творога запеченные	160	11,26	12,78	52,06	419,37
493	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	131,6
310	Яйцо отварное	60	6,92	6,54	0,42	94,2
	Батон в/с	20	1,5	0,6	10,4	52
517	Кисель	200	1,08	0,1	7	33,6
	итого за полдник	480	23,64	23,42	92,28	730,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	57,53	58,56	254,61	1790,94

День 2: вторник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
263	Каша гречневая молочная	200	4,24	3,68	19,38	188,31
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,56	19,8	90,44
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	3,4	7,68	10,94	97,16
	итого за завтрак	450	10,43	11,92	50,12	375,91
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
142	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,04	6,65	8,46	60
380	Плов из отварного мяса говядины	200	10,6	10,75	19,1	282,58
129	Икра кабачковая	50	0,7	2,8	4,5	45,7
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
	итого за обед	730	18,6	21,1	90,56	656,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
311	Омлет натуральный	150	13,11	14,59	13,51	280,34
122	Батон в/с	20	1,5	0,6	10,4	52
532	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
542	Блинчики с повидлом	55/25	6,16	9,14	46,68	254,59
126	ФРУКТЫ	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	614	21,41	24,97	109,05	754,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1944	53,14	60,99	262,78	1876,04

День 3: среда						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
275	Каша "Дружба" молочная	200	4,89	3,72	17,88	142,91
509	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	3,4	7,68	10,94	97,16
	итого за завтрак	450	10,9	11,85	54,77	358,36
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
158	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,29	3,07	9,42	81
379	Жаркое по-домашнему	200	9,48	17,08	17,73	239,54
57	Огурец консервированный с луком	50	0,1		0,15	20
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,4	111,84
	итого за обед	730	19,13	21,05	85,8	608,38
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
323	Запеканка из творога с печеньем	160	26,84	18,61	55,67	311,77
455	Сладкий молочный соус	30	1,2	7,5	8,66	170,7
532	Сок фруктовый	200			22,4	90
126	ФРУКТЫ	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	554	28,68	26,75	102,79	649,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1884	61,41	62,65	256,41	1706,29

День 4 четверг						
Неделя: первая						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,43	5,14	11,12	155,53
509	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
107	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,08	6,3	12,54	78,84
	итого за завтрак	450	10,12	11,89	49,61	352,66
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
160	Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,85	18,64	10,36	102,33
233	Запеканка капустная с мясом	200	3,74	0,55	21,95	227,22
434	Свекла отварная (долька)	50	0,72	1,9	1,97	24,31
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
532	Сок фруктовый	200			22,4	90
	итого за обед	730	18,01	21,99	87,78	599,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
218	Картофель запечённый с яйцом	200	12,58	18,74	50,26	457,41
364	Сельдь с маслом и луком	50	6,25	5	2,65	74,75
122	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	20,25	80,5
602	Кондитерское изделие	25	0,75	0,87	19,37	88,5
	итого за полдник	495	21,24	24,82	102,13	747,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	52,07	61,7	252,57	1789,68

День 5: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
273	Каша пшеничная вязкая	200	5,01	3,58	21,37	179,4
514	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,56	19,8	90,44
104	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/10/10	3,4	7,68	10,94	97,16
	итого за завтрак	450	11,2	11,82	52,11	367
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
145	Свекольник вегетарианский со сметаной	200/10	0,96	5,03	6,45	58,7
378	Печень тушеная в сметанном соусе	70/20	9,64	10,91	3,67	110,25
267	Каша перловая	130	1,36	1,6	19,7	178,81
129	Икра кабачковая	50	0,7	2,8	4,5	45,7
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	13,6	46
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,4	111,84
	итого за обед	730	18,12	21,14	92,02	638,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
357	Котлета рыбная любительская	90	13,22	5,15	5,42	190,16
435	Капуста тушеная	160	4,68	15,95	38,05	236,27
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	20,25	80,5
602	Кондитерское изделие	25	0,75	0,87	19,37	88,5
122	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46
126	Фрукты	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	659	20,95	22,82	108,75	718,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1989	52,97	58,78	265,93	1813,81

День 6: понедельник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
281	Каша "Геркулес" на молоке	200	5,37	4,54	17,26	206,23
514	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,56	19,8	90,44
107	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,08	6,3	12,54	78,84
	итого за завтрак	450	11,24	11,4	49,6	375,51
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
161	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	200/10	2,48	5,94	7,56	86,94
418	Суфле из кур	80	6,36	5,11	4,81	120,11
439	Картофель отварной в молоке	130	2,98	7,4	17,69	132,1
71	Морковь припущенная с зеленым горошком	50	0	0,13	3,26	20,92
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из кураги и изюма	200	0,44	0	27,4	111,84
	итого за обед	740	17,96	19,48	91,82	627,91
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
329	Пудинг творожный запеченый	160	17,95	14,7	29,52	293,34
493	Соус молочный сладкий	40	1,2	7,5	8,66	170,7
532	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
554	Ватрушка с повидлом	80	2,9	2,33	49,02	201,8
	итого за полдник	480	22,05	24,53	109,6	755,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	53,95	58,41	264,07	1849,26

День 7: вторник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,01	4,96	17,25	154,81
514	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,56	19,8	90,44
107	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,08	6,3	12,54	78,84
	итого за завтрак	450	10,88	11,82	49,59	324,09
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
156	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,53	5,01	6,72	73,16
377	Гуляш из мяса говядины	70	5,4	8,77	8,15	86,99
252	Рассыпчатая гречка	130	5,35	4,33	11,47	180,38
434	Свекла отварная(долька)	50	0,72	1,9	1,97	24,31
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
	итого за обед	730	19,26	20,91	86,81	632,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
319	Омлет натуральный с сыром	160	17,7	20,29	23,69	357,03
122	Батон в/с	20	1,5	0,6	10,4	52
505	Чай с сахаром	200	0,8		20	78
602	Кондитерское изделие	37	1,12	1,3	29,05	132,75
126	Фрукты	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	581	21,76	22,83	99,2	696,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1911	54,6	58,56	248,65	1743,63

День 8: среда						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
265	Каша манная молочная	200	4,58	4,34	21,88	195,24
514	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,56	19,8	90,44
104	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	20/10/8	2,65	7,38	5,74	66,28
	итого за завтрак	438	10,02	12,28	47,42	351,96
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
145	Свекольник вегетарианский со сметаной	200/10	2	5,03	6,45	80,84
432	Макароны отварные	130	1,9	1,08	19,49	102,46
391	Котлета из говядины	70	7,78	9,4	6,73	96,64
456	Соус сметанный с томатом	30	1,05	5,64	1,46	61,62
57	Огурец консервированный с луком	50	0,1	0	0,15	20
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
	итого за обед	760	19,09	22,05	92,78	629,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
429	Рагу из овощей	200	11,31	16,49	52,64	338,48
310	Яйцо отварное	60	6,92	6,54	0,42	94,2
122	Батон в/с	30	2,25	0,9	15,6	78
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	20,25	80,5
	итого за полдник	528	21,29	24,81	108,28	679,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1876	53,1	62,14	261,53	1751,04

День 9: четверг						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
279	Каша пшеничная молочная	200	4,34	3,85	16,75	154,16
509	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
104	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/10/8	3,4	7,68	10,94	92,28
	итого за завтрак	448	10,35	11,98	53,64	364,73
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
169	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	200	2,25	4,81	8,67	62,3
441	Картофельное пюре	130	1,67	3,97	11,71	64,7
408	Печень говяжья по - строгоновски	80	2,03	11,92	5,41	130,58
364	Сельдь с луком	50	6,25	5	2,65	74,75
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из кураги	200	0,44		27,4	110,68
	итого за обед	740	18,34	21,79	86,94	599,01
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
340	Оладьи из творога	160	17,52	18,93	52,06	496,05
493	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	131,6
517	Кисель	200	0	0	14	33,6
126	Фрукты	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	564	21,04	22,97	104,52	738,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1902	52,43	59,74	258,15	1792,07

День 10: пятница						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная	200	5,07	5,47	15,56	160,46
509	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
107	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,08	6,3	12,54	78,96
	итого за завтрак	450	10,76	12,22	54,05	357,71
2 ЗАВТРАК						
530	Кисломолочная продукция	150	2,7	3	13,05	90
602	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
163	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,48	5,15	9,71	97,04
210	Пюре из гороха с пассерованным луком	130	7,54	3,68	19,19	179,66
	Суфле из говяжьей печени	80	3,77	8,37	5,6	82,62
86	Картофель отварной с луком и маслом	50	0,36	2,67	6,9	55,68
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69
532	Сок фруктовый	200			22,4	90
	итого за обед	740	19,85	20,77	94,9	661
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
348	Рыба запеченная под омлетом	200	17,41	19,21	12,4	323,13
123	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	20,25	80,5
573	Булка "Веснушка"	80	2,9	5,1	47,29	228,58
126	Фрукты	164	0,64	0,64	16,06	77,08
	итого за полдник	664	22,61	25,16	105,6	755,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2004	55,92	61,15	267,6	1864