

АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56»
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА

410028, г. Саратов, ул. Провиантская, 7; тел.: (8452) 23-99-34; E-mail: mdou56sar@mail.ru



Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 56»

И.В. Кулик

Приказ №40 от «07» февраля 2025г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак:	Макаронь отварные с маслом, сахаром, яйцо отварное	110\40	4,67\5,04	0,29\4,24	18,8\0	122,37\64,0	2,7\3,23
	Батон с маслом	15\5	4,76	0,45	7,87	73,6	4,1
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,063	0,009	13,78	55,46	5,9
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0	
Обед:							
	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	150	4,69	2,68	31,7	171,37	1,9
	Картофель тушёный с мясом	80	4,24	6,4	8,72	106,4	3,13
	Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,42	0	20,9	85,34	5,7
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,6	75,0	
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	21,0	110,0	
Полдник:	Кисломолочная продукция	180	4,5	5,04	19,8	140,4	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,7	69,8	
Ужин:	Манно-творожный пудинг со сметанным соусом	90\5	14,61	6,55	14,55	171,11	3,19
	Морковь тушёная	40	0,36	3,56	2,56	42,2	6,1
	Какао с сахаром, молоком	180	3,9	7,4	12,2	160,55	5,6
	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62	
Итого за первый день:			55,18	40,73	223,11	1501,16	

День 2										
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	4,54	5,9	23,0	162,45				2,1
	Батон с маслом	15/5	4,76	0,45	7,87	55,46				4,1
	Кофейный напиток с сахаром, молоком	180	1,3	1,44	15,62	80,39				5,1
2 Завтрак:	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62				
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,2	3,8	6,0	62,49				1,16
	Азу с мясом, картофелем	80	4,24	6,4	8,72	106,4				3,7
	Кисель с сахаром	150	0,08	0	15,87	63,8				5,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,6	75,0				
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	21,0	110,0				
Полдник:	Кисломолочная продукция	150	3,75	4,2	16,5	117,0				
	Булочка сдобная с сахаром	50	3,9	2,21	30,67	184,12				4,3
Ужин:	Рыба под омлетом	165	17,65	9,74	5,94	183,0				3,22
	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,33	5,6				6,2
	Батон	15	1,13	0,4	7,8	40,5				
	Чай с сахаром, молоком	180	2,5	2,3	11,94	78,53				5,4
Итого за второй день:			47,28	39,58	211,41	1398,97				

День 4									
Завтрак:	Каша молочная «Дружба» с маслом, сахаром	150	4,8	6,1	25,67	176,42			2,2
	Батон с маслом	15/5	4,76	0,45	7,87	55,46			4,1
	Кофейный напиток с сахаром, молоком	180	1,3	1,44	15,62	80,39			5,1
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0			
Обед:	Суп картофельный с на мясном бульоне	150	5,8	4,0	11,4	105,06			1,17
	Мясная котлета, томатный соус	40	4,27	4,85	4,8	79,99			3,11
	Макаронны отварные	60	2,4	2,72	14,83	87,43			3,5
	Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,35	0	17,43	71,12			5,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50,0			
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	21,0	110,0			
Полдник:	Кисломолочная продукция	180	4,5	5,04	19,8	140,4			
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,7	69,8			
Ужин:	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,33	106,97			3,15
	Овощи свежие	30	0,34	0,07	1,82	8,9			6,2
	Чай с сахаром, молоком	150	2,2	1,92	9,95	65,44			5,4
	Батон\хлеб	15\10	1,13\0,75	0,4\0,1	7,8\5,2	40,5\25,0			
	Фрукты свежие	95	0,72	0,31	11,74	53,62			
Итого за четвертый день:			41,95	40,08	225,66	1402,05			

День 6									
Завтрак:	Пшеничная каша с маслом, сахаром, яйцо варёное	110\40	6,78\5,04	3,9\4,24	27,04\0	169,95\64,0	3,1\3,23		
	Багон с маслом	15\5	4,76	0,45	7,87	55,46	4,1		
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,063	0,009	13,78	55,46	5,9		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0			
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне	150	5,8	4,0	11,4	105,06	1,17		
	Мясная тефтеля, томатный соус,	40	4,12	6,12	5,24	92,56	3,9		
	Перловка отварная	50	1,35	0,15	9,55	49,73	3,8		
	Компот из сухофруктов, с сахаром	150	0,35	0	17,43	71,12	5,7		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50,0			
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	21,0	110,0			
Полдник:	Кисломолочная продукция	180	4,5	5,04	19,8	140,4			
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4			
Ужин:	Творожная запеканка со сметанным соусом	100	13,9	4,4	16,1	159,9	3,19		
	Морковь тушёная	40	1,48	3,04	10,72	36,72	6,1		
	Кофейный напиток с сахаром, молоком	150	1,05	1,65	12,76	63,05	5,3		
	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62			
	Багон\хлеб	15\10	1,88	0,5	13,0	65,5			
Итого за шестой день:			51,45	47,19	231,72	1465,93			

День 7									
Завтрак:	Рисовая молочная каша с маслом, сахаром	150	3,7	4,8	23,86	153,75			2,3
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	3,04	6,14	0,27	70,8			4,2
	Кофейный напиток с сахаром, молоком	170	1,19	1,87	14,46	71,46			5,1
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0			
Обед:	Суп курявый на курица бульоне	150	1,5	1,55	4,02	42,53			1,14
	Картофель по — домашнему с курицей	100	10,0	3,02	5,8	96,4			3,4
	Кисель из свежих фруктов с сахаром	150	0,1	0	15,86	63,8			5,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50,0			
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,37	15,75	82,5			
Полдник:	Кисломолочная продукция	150	3,75	4,2	16,5	117,0			
	Булочка слобная с сахаром	50	3,9	2,21	30,67	184,12			4,3
Ужин:	Рыба тушёная с овощами	100	12,1	2,5	1,6	77,8			3,21
	Овощи свежие	30	0,44	0,08	1,84	9,2			6,3
	Батон\хлеб	15\20	2,04	0,53	14,0	67,02			
	Чай с сахаром	150	0,053	0,007	11,48	46,22			5,11
	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62			
Итого за седьмой день:			42,4	47,02	205,12	1400,03			

День 8										
Завтрак:	Суп гречневый молочный с маслом, сахаром	150	4,95	6,3	18,15	146,4			2,8	
	Батон с маслом	15/5	4,76	0,45	7,87	55,46			4,1	
	Какао с сахаром, молоком	180	3,9	7,1	12,2	160,55			5,6	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45				
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,2	3,8	6,0	62,49			1,16	
	Плов из отварного мяса	100	11,69	6,12	14,5	154,5			3,10	
	Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,42	0	20,92	85,34			5,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50,0				
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,37	15,75	82,5				
Полдник:	Кисломолочная продукция	185	4,63	5,18	20,35	144,3				
	Батон	15	1,13	0,4	7,8	40,5				
Ужин:	Овощное рагу с курицей	120	14,03	7,34	17,4	185,4			3,16	
	Хлеб	20	1,5	0,2	10,4	50,0			5,2	
	Кофейный напиток с сахаром	165	1,15	1,8	14,03	69,35				
	Фрукты свежие	95	0,72	0,31	11,74	53,62				
Итого за восьмой день:			54,18	46,97	204,87	1412,01				

День 9									
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	4,54	5,9	23,0	162,45			2,1
	Батон с маслом	15/5	4,76	0,45	7,87	55,46			4,1
	Кофейный напиток с сахаром, молоком	180	1,3	1,44	15,62	80,39			5,1
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0			
Обед:	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,25	3,8	6,4	64,7			1,11
	Мясное гаше	50	10,84	12,1	3,37	165,76			3,14
	Пшеничка отварная	50	3,0	1,77	12,3	77,25			3,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,42	0	20,92	85,34			5,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50,0			
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,37	15,75	82,5			
Полдник:	Кисломолочная продукция	180	4,5	5,04	19,8	140,4			
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4			
Ужин:	Картофельное пюре, овощи свежие	100\30	2,13\0,44	4,04\0,08	15,33\1,84	106,97\9,2			3,15\6,2
	Батон\хлеб	15\20	1,13\1,5	0,4\0,2	7,8\10,4	40,5\50,0			
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,22			5,9
	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62			
Итого за девятый день:			41,3	46,67	217,35	1402,12			

День 10										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150	4,6	6,5	18,6	151,74				2,5
	Багон с маслом	15\5	4,76	0,45	7,87	55,46				4,1
	Какао с сахаром, молоком	180	3,9	7,4	12,2	160,55				5,6
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	45,0				
Обед:	Суп с бобовыми на мясном бульоне	150	1,0	1,8	7,2	54,02				1,5
	Мясные биточки, томатный соус, макарон изделия отварные	40\60	4,27\2,4	4,85\2,72	4,8\14,83	80,0\87,44				3,11\3,5
	Компот из сухофруктов, с сахаром	150	0,42	0	20,92	85,34				5,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	50				
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,37	15,75	82,5				
Полдник:	Кисломолочная продукция	150	3,75	4,2	16,5	117,0				
	Булка сдобная с сахаром	50	3,9	2,21	30,67	184,12				4,3
Ужин:	Омлет натуральный, овощи свежие	80\30	8,9\0,32	13,88\0,04	2,3\1,32	170,1\5,6				3,17\6,2
	Багон\хлеб	15\20	2,63	0,6	18,2	90,5				
	Чай с сахаром, лимоном	170	0,05	0,007	11,48	46,22				5,9
	Фрукты свежие	85	0,68	0,29	10,63	48,62				
Итого за десятый день:			45,68	45,52	213,67	1514,21				
Итого за весь период:			475,99	452,06	2141,15	14442,76				