

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 246»
Заводского района г. Саратов
/Н.И. Ростова/
Приказ № 31 от 31 августа 2021 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для питания детей

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 246»

(теплый период (весенне-осенний))

Возрастная категория: 7-8 лет

Сезон: теплый период, 2 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный гречневый	200	6.98	10.42	25	222.38	66
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			14.37	24.14	63.31	524.12	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне с зеленью	200	3.44	0.5	8.36	61.2	41/163
	Рагу овощное с мясом курицы	220	15.61	17.2	16.3	281	90
	Кисель	200	0	0	19.6	80	208
итого за обед			23.9	18.95	78.73	583.57	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба в омлете	150	13.12	9.82	2.24	149.34	72
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	20	0.93	1.22	21.24	103.1	154/153/152/151/504
итого за уплотненный полдник			14.35	11.11	23.54	254.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.37	54.35	180.73	1431.23	

Сезон: теплый период, 2 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	200	7.44	8	36.56	241.6	186
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.21	24.81	64.77	547.76	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	200	1.68	1.34	7.38	49.32	32/511
	Плов с говядиной	220	18.6	2.1	39.3	433	110
	Свежие овощи (огурцы свежие)	50	0.35	0.05	1.85	6.85	12
	Компот из свежемороженой ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
итого за обед			25.68	4.82	100.42	719.98	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный сладкий	150/25	22.15	15.96	19.7	323.68	82/116
	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	159.6	401
итого за уплотненный полдник			27.55	20.1	27.8	483.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.19	49.88	208.14	1820.02	

Сезон: теплый период, 2 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200	7.78	6.62	37.9	242.58	173
	Молоко кипячёное	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			20	27.12	61.35	571.84	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	1.1	0.65	20.55	93	37/36/154
итого за II завтрак			1.1	0.65	20.55	93	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп вермишелевый на мясном бульоне с зеленью	200	2.1	2.1	15.5	90	43/511
	Капуста тушеная с мясом	220	4.4	6.54	18.8	150.66	105
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
итого за обед			12.39	9.89	91.17	509.43	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157.5	213
	Выпечка	80	6.12	9.2	38.01	315.1	453/187/189/598/52/560/562
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136
итого за уплотненный полдник			30.82	23.76	51.71	521.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64.31	61.42	224.78	1696.15	

Сезон: теплый период, 2 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	11	22.64	219.44	69
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.86	30.14	59.39	582.04	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью	200	2.24	2.62	10.24	73.6	74/511
	Гуляш из отварного мяса	90	11.32	8.512	2.84	131	277
	Каша пшенная	150	6.6	4.92	37.08	249.72	168
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
итого за обед			25.21	17.382	102.05	685.13	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Котлета рыбная	90	12.14	9.34	10.74	178.3	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.49	4.22	26.37	165.48	205
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	18	0.93	1.22	21.24	103.1	154/153/152/151/504
итого за уплотненный полдник			18.86	14.85	58.41	448.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62.68	62.522	235	1785.15	

Сезон: теплый период, 2 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	200	6.2	8.6	32.4	252	134
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с повидлом	40/14	2.46	3.86	28.35	158.07	3
итого за завтрак			11.81	15.17	73.71	498.97	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	1.1	0.65	20.55	93	37/36/154
итого за II завтрак			1.1	0.65	20.55	93	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью	200	3.74	1.7	10.18	72.82	46/511
	Жаркое по-домашнему	220	24.48	6.28	21.76	241.18	276
	Икра кабачковая	55	0.5	2.59	3.26	38.28	53
	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	207
итого за обед			33.67	11.82	88.57	586.65	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Лапшевник с творогом, молоко сгущенное	150/25	14.68	13.24	44.06	355.87	212/490
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	121.2	402
итого за уплотненный полдник			19.9	17.74	51.62	477.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66.48	45.38	234.45	1655.69	
ИТОГО за весь период 5 дн 2 нед			318.03	273.552	1083.1	8388.24	
Среднее значение за период 5 дн 2 нед			63.606	54.7104	216.62	1677.648	
Среднее значение за период 10 дней			65.701	56.1884	218.16	1883.4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.8	4	14.2		

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	200	6.04	9.96	31.32	239.34	72
	Молоко кипяченое	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			14.45	25.04	56.33	507.74	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп с клецками на курином бульоне с зеленью	200	5.1	1.72	16.9	114.24	45/163
	Гречка по-купечески	220	18.6	2.1	39.3	433	112
	Кисель	200	0	0	19.6	80	208
итого за обед			28.55	5.07	110.27	788.61	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба по-польски с овощами	150	22.38	10.13	4.62	198.75	54
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	20	0.93	1.22	21.24	103.1	154/153/152/151/504
итого за уплотненный полдник			23.61	11.42	25.92	303.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67.36	41.68	207.67	1669.3	

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшённая	200	7.38	10.52	28.88	261.56	71
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.15	27.33	57.09	567.72	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с зеленью	200	3.08	1.74	5.42	64.98	30/511
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.49	4.22	26.37	165.48	205
	Гуляш из отварного мяса	90	11.32	8.512	2.84	131	277
	Овощи свежие (помидоры свежие)	50	0.5	0.1	2.5	11	13
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
итого за обед			25.44	15.902	89.02	603.27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка из творога с рисом, соус сметанный сладкий	150/25	23.01	21.31	30.38	369.41	86/116
	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	159.6	401
итого за уплотненный полдник			28.41	25.45	38.48	529.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.75	68.832	199.74	1769	

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Суп молочный гречневый	200	6.98	10.42	25	222.38	66
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			18.18	29.56	61.75	584.98	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	1.1	0.65	20.55	93	37/36/154
итого за II завтрак			1.1	0.65	20.55	93	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	25	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп рисовый на мясном бульоне с зеленью	200	2.1	2.1	15.5	90	49/511
	Рагу овощное со свежим кабачком с мясом	220	17.38	18.86	16.98	299.98	89
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
итого за обед			25.37	22.21	89.35	658.75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша молочная пшеничная	200	7.44	8	36.56	241.6	186
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Выпечка	80	6.12	9.2	38.01	315.1	453/187/189/598/52/560/562
итого за уплотненный полдник			13.86	17.27	74.63	558.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58.51	69.69	246.28	1895.53	

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	7.78	6.62	37.9	242.58	173
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.55	23.43	66.11	548.74	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	200	1.68	1.34	7.38	49.32	32/511
	Азу с мясом	220	22.28	6.28	19.87	279.42	279
	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	207
итого за обед			28.91	8.87	80.62	563.11	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыбные тефтели с овощами	90	10.49	4.23	14.04	129	90
	Гороховое пюре	150	14.35	1.4	34.65	208	161
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	20	0.93	1.22	21.24	103.1	154/153/152/151/504
итого за уплотненный полдник			26.07	6.92	69.99	442.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73.28	39.37	231.87	1623.05	

Сезон: теплый период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 7-ми до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	11	22.64	219.44	69
	Молоко кипячёное	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			15.07	26.08	47.65	487.84	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	1.1	0.65	20.55	93	37/36/154
итого за II завтрак			1.1	0.65	20.55	93	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп вермишелевый на мясном бульоне с зеленью	200	2.1	2.1	15.5	90	43/511
	Голубцы ленивые (сборные) соус сметанный	150/25	15.03	15.83	19.41	411.3	95/117
	Компот из свежемороженой ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
итого за обед			22.18	19.26	86.8	732.11	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК:	Твороженно-манный пудинг, молоко сгущенное	150/25	24.51	18.27	50.38	514.45	235/490
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	121.2	402
итого за уплотненный полдник			29.73	22.77	57.94	635.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68.08	68.76	212.94	1948.6	
ИТОГО за весь период 5 дн 1 нед			338.98	288.332	1098.5	8905.48	
Среднее значение за период 5 дн 1 нед			67.796	57.6664	219.7	1781.096	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.6	3.8	14.6		