

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ



«Детский сад комбинированного вида № 246»
Заводского района г. Саратов

Рост /Н.И. Ростова/
Приказ № 18/1 от « 23 » апреля 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей

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

(холодный период (осенне-зимний))

Возрастная категория: 2-3 лет

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный вермишелевый	150	3.615	3.81	12.63	104.9	94
	Кофейный напиток с молоком	150	3.5	3.13	12.47	91.21	132
	Бутерброд с повидлом	30/12	2.3	0.87	20.07	114	3
итого за завтрак		342	9.415	7.81	45.17	310.11	
II ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	100	3	2.5	4.7	53.3	147
итого за II завтрак		100	3	2.5	4.7	53.3	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Суп любительский на курином бульоне с зеленью	150	2.32	4.11	14.28	105.2	51/163
	Картофель тушеный с мясом курицы	180	12.87	9.83	17.85	208.06	276
	Кисель	150	0	0	23	92.5	396
итого за обед		545	19.89	14.59	85.08	548.86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба в омлете	120	17.58	9.97	1.26	167.59	72/72
	Чай с лимоном	150	0.05	0.01	8.16	32.8	391/137
	Кондитерское изделие	18	0.86	2.4	17.4	92.92	151/152/153/504/505
итого за уплотненный полдник		288	18.49	12.38	26.82	293.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	50.795	37.28	161.77	1205.58	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	150	5.54	7.89	21.66	188.72	71
	Какао с молоком	150	3.78	3.79	12.27	97.55	134
	Батон с маслом с сыром	30/5/8	4.21	7.36	15.33	145.64	2
итого за завтрак		343	13.53	19.04	49.26	431.91	
II ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	100	3	2.5	4.7	53.3	147
итого за II завтрак		100	3	2.5	4.7	53.3	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.35	4.26	10.93	92.48	32/511
	Плов с говядиной	180	10.3	14.7	38.6	346.3	110
	Свекла отварная с растительным маслом	50	0.69	4.05	4.05	55.78	17
	Компот из сушеных фруктов	150	1.01	2.51	14.16	83.27	376
итого за обед		595	19.05	26.17	97.69	720.93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный сладкий	120/25	17.99	14.06	19.37	278.81	82/116
	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.75	13.1	103.5	401/402/043
итого за уплотненный полдник		295	22.29	17.81	32.47	382.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	57.87	65.52	184.12	1588.45	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	150	5.58	6	9.14	140.86	186
	Молоко кипячёное	150	4.5	3.75	7.05	79.95	147
	Батон с маслом с сыром	30/5/8	4.21	7.36	15.33	145.64	2
итого за завтрак		343	14.29	17.11	31.52	366.45	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	100	0.78	0.28	12.5	54.25	149/150/153/155
итого за II завтрак		100	0.78	0.28	12.5	54.25	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.35	5.9	11.86	119.76	46/511
	Рагу овощное с мясом	180	15.64	17.85	21.18	270.5	88
	Компот из ягод шиповника	150	0.32	0	14.76	57.96	388
итого за обед		510	23.01	24.4	77.75	591.32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Котлета рыбная	70	11.88	3.97	5.94	108.06	56/56
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.4	3.5	22	165.4	205
	Чай с сахаром	150	0	0	7.98	31.84	391/134
итого за уплотненный полдник		340	16.28	7.47	35.92	305.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1293	54.36	49.26	157.69	1317.32	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Суп молочный рисовый	150	4.3	7.3	21.49	179.5	178
	Кофейный напиток с молоком	150	3.5	3.13	12.47	91.21	132
	Батон с маслом с сыром	30/5/8	4.21	7.36	15.33	145.64	2
итого за завтрак		343	12.01	17.79	49.29	416.35	
II ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	100	3	2.5	4.7	53.3	147
итого за II завтрак		100	3	2.5	4.7	53.3	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.07	4.1	10.63	93.21	74/511
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.8	4.29	18.66	123.82	67
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.29	109.3	277
	Компот из сушеных фруктов	150	1.01	2.51	14.16	83.27	376
итого за обед		555	20.6	18.68	75.69	552.7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	213
	Выпечка	65	4.39	3.37	21.1	190.66	453/187/560/562/562
	Чай с сахаром	150	0	0	7.98	31.84	391/134
итого за уплотненный полдник		255	9.19	7.37	29.38	279.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1253	44.8	46.34	159.06	1301.45	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	150	4.99	8.25	16.98	165.37	69
	Какао с молоком	150	3.78	3.79	12.27	97.55	134
	Бутерброд с маслом	30/5	2.28	5	15.31	116.6	1
итого за завтрак		335	11.05	17.04	44.56	379.52	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	100	0.78	0.28	12.5	54.25	149/150/153/155
итого за II завтрак		100	0.78	0.28	12.5	54.25	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Суп с клецками на курином бульоне с зеленью	150	3.83	1.29	12.68	112.68	44/163
	Голубцы ленивые (сборные куриные) соус сметанный	120/25	12.21	11.91	9.14	196.98	96/117
	Напиток лимонный	150	0.14	0.02	15.41	62.1	207
итого за обед		510	20.88	13.87	67.18	514.86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка творожная с печеньем, молоко сгущенное	120/25	17.78	17.81	40.15	390.43	81/490
	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.75	13.1	103.5	401/402/043
итого за уплотненный полдник		295	22.08	21.56	53.25	493.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	54.79	52.75	177.49	1442.56	
ИТОГО за весь период 5 дн 2 нед			262.615	251.15	840.13	6855.36	
Среднее значение за период 1 дн 2 нед			52.523	50.23	168.026	1371.072	
Среднее значение за 10 дней			54.3865	51.645	170.832	1400.194	
Среднее значение за 1 день						14001.94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.8	4	14.2		

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	150	5.84	4.97	28.43	181.94	173
	Молоко кипяченое	150	4.5	3.75	7.05	79.95	147
	Бутерброд с маслом	30/5	2.28	5	15.31	116.6	1
итого за завтрак		335	12.62	13.72	50.79	378.49	
II ЗАВТРАК:							
итого за II завтрак			0	0	0	0	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Суп гороховый на курином бульоне с зеленью	150	5.3	4.66	17.75	136.98	100/163
	Плов с курицей	180	15.93	17.98	34.28	360.38	110
	Икра кабачковая	50	0	3.5	3.5	45	53
	Кисель	150	0	0	23	92.5	396
итого за обед		595	25.93	26.79	108.48	777.96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба по-польски с овощами	120	17.04	7.44	8.64	174.64	54
	Чай с лимоном	150	0.05	0.01	8.16	32.8	391/137
	Кондитерское изделие	18	0.86	2.4	17.4	92.92	151/152/153/504/505
итого за уплотненный полдник		288	17.95	9.85	34.2	300.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1218	56.5	50.36	193.47	1456.81	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный пшениный	150	5.54	7.89	21.66	186.2	72
	Какао с молоком	150	3.78	3.79	12.27	97.55	134
	Батон с маслом с сыром	30/5/8	4.21	7.36	15.33	145.64	2
итого за завтрак		343	13.53	19.04	49.26	429.39	
II ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	100	3	2.5	4.7	53.3	147
итого за II завтрак		100	3	2.5	4.7	53.3	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.13	4.05	9.66	83.38	30/511
	Жаркое с мясом	180	12.87	9.83	17.85	215.06	275
	Компот из ягод шиповника	150	0.32	0	14.76	57.96	388
итого за обед		545	20.02	14.53	72.22	499.5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Твороженно-манный пудинг, соус сметанный сладкий	120/25	11.58	17.29	33.27	374.2	235/116
	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.75	13.1	103.5	401/402/043
итого за уплотненный полдник		295	15.88	21.04	46.37	477.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1283	52.43	57.11	172.55	1459.89	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	150	5.58	6	9.14	140.86	186
	Кофейный напиток с молоком	150	3.5	3.13	12.47	91.21	132
	Батон с маслом с сыром	30/5/8	4.21	7.36	15.33	145.64	2
итого за завтрак		343	13.29	16.49	36.94	377.71	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	100	0.78	0.28	12.5	54.25	149/150/153/155
итого за II завтрак		100	0.78	0.28	12.5	54.25	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Суп вермишелевый на мясном бульоне с зеленью	150	2.3	4.09	12.48	95.9	43/511
	Капуста тушеная с мясом	180	12.26	10	9.06	175.02	105
	Компот из сушеных фруктов	150	1.01	2.51	14.16	83.27	376
итого за обед		545	20.27	17.25	65.65	497.29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Гороховое пюре	120	12.3	1.2	29.7	178	161
	Суфле рыбное	70	11.48	8.59	1.96	130.67	161
	Чай	150	0	0	0	0	391/134
	Кондитерское изделие	18	0.86	2.4	17.4	92.92	151/152/153/504/505
итого за уплотненный полдник		358	24.64	12.19	49.06	401.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	58.98	46.21	164.15	1330.84	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	150	4.99	8.25	16.98	165.37	69
	Какао с молоком	150	3.78	3.79	12.27	97.55	134
	Бутерброд с маслом	30/5	2.28	5	15.31	116.6	1
итого за завтрак		335	11.05	17.04	44.56	379.52	
II ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	100	3	2.5	4.7	53.3	147
итого за II завтрак		100	3	2.5	4.7	53.3	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.35	5.9	11.86	119.76	46/511
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.4	3.5	22	165.4	205
	Котлета говяжья	70	14.5	11.29	4.01	175.97	100
	Напиток лимонный	150	0.14	0.02	15.41	62.1	207
итого за обед		555	26.09	21.36	83.23	666.33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	213
	Чай	150	0	0	0	0	391/135
	Выпечка	65	4.39	3.37	21.1	190.66	453/187/560/562/562
итого за уплотненный полдник		255	9.19	7.37	21.4	247.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	49.33	48.27	153.89	1346.41	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная "Дружба"	150	6	7.56	27.06	198.72	134
	Молоко кипячёное	150	4.5	3.75	7.05	79.95	147
	Бутерброд с маслом	30/5	2.28	5	15.31	116.6	1
итого за завтрак		335	12.78	16.31	49.42	395.27	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	100	0.78	0.28	12.5	54.25	149/150/153/155
итого за II завтрак		100	0.78	0.28	12.5	54.25	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	147
	Хлеб ржаной	35	2.45	0.35	15.4	73.5	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150	2.35	4.26	10.93	92.48	32/511
	Гречка по-купечески с мясом	180	15.56	15.76	21.16	283.58	113
	Свекла отварная с растительным маслом	50	0.69	4.05	4.05	55.78	17
	Компот из сушеных фруктов	150	1.01	2.51	14.16	83.27	376
итого за обед		595	24.31	27.23	80.25	658.21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Королевская ватрушка из творога	120	21.84	15.78	28.86	341.4	80
	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.75	13.1	103.5	401/402/043
итого за уплотненный полдник		270	26.14	19.53	41.96	444.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	64.01	63.35	184.13	1552.63	
ИТОГО за весь период 5 дн 1 нед			281.25	265.3	868.19	7146.58	
Среднее значение за период 5 дн 1 нед			56.25	53.06	173.638	1429.316	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.6	3.8	14.6		