

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Детский сад №173 «Тополек»
 Первухина Г.Н.
Приказ № 
«  »  2025г



Дело 04-04

Меню
приготавливаемых блюд
(десятидневное)

МДОУ Детский сад № 173 «Тополёк»

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: весенне- летний

Часы пребывания: 12 часов

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин

г.Саратов 2025г.

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Бутерброд с маслом	40/5	2.4	4.6	16.1	109	№ 1
День 1	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200/5	6.3	6.9	32.4	173	№169
Завтрак	Яйцо вареное	40	2.5	2.3	0.14	63	№81
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	№258
Итого за завтрак		470	11.4	13.83	57.74	370	
2-й завтрак	Сок яблочный	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Нарезка из отварной моркови	50	0.7	0.06	3.4	17	№17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1.8	5.8	8.4	93	№49
	Плов из говядины	180	13	24.7	39	295	№128
	Компот из изюма	180	0.36	0	33.1	93	№ 270
Итого за обед		670	17.72	30.88	103.9	598	
Полдник	Печенье	30	3.2	2.4	36.8	138	
	Кисломол. напиток (Снежок) 2,5 % ж	180	5.4	2.3	7.5	98	
Итого за полдник		210	8.6	4.7	44.3	236	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2	0.38	18	81	-
	Вареники ленивые с маслом сливочным	160/10	12.1	16.03	22.6	221	№282
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Какао с молоком	180	3.2	3.1	13.5	93	№264
Итого за ужин		480	17.7	19.91	63.9	442	
Итого за 1 день			55.42	69.32	282.24	1737	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Бутерброд с сыром	40/12	7.9	4.5	24.2	136	№ 2
День 2	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6.3	6.9	32.4	180	№181
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	1.2	1.3	14	92	№263
Итого за завтрак		427	15.4	12.7	70.6	408	
2-й завтрак	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	29.02	116	№63
Итого за 2-й завтрак		200	0	0	29.02	116	
Обед							-
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Горошек зеленый консервированный	50	0.7	0	3.4	17	
	Суп "Харчо", с мясом курицы	200/10	4.97	6.19	21.3	152.8	№ 51
	Шницель рыбный	70	7.8	4.35	28.3	114	№82
	Свекла тушеная	130	3.4	2	48.2	179	№46
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0	33.1	93	№ 271
Итого за обед		690	19.09	12.86	150.9	638.8	
Полдник	Кисломол. напиток (Ряженка) 2,5%ж	180	5.4	2.3	7.5	92	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	№242
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	139	
Ужин	Картофель тушеный с мясом	180	7	4.7	16.32	259	№91
	Ватрушка с повидлом	70	3.8	9.1	21.6	217	№ 92
	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	25	№258
	Хлеб пшеничный	20	2	0.38	18	44	
Итого за ужин		470	13	14.18	65.02	545	
Итого за 2 день			53.29	42.44	332.84	1846.8	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно	№ рецеп
			б	ж	у	(ккал)	туры
Неделя 1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	7.5	10.1	25.5	167	№3
День 3	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7.8	23.4	189	№177
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	№258
Завтрак							
Итого за завтрак		442	12.7	17.93	58	381	
2-й завтрак	Сок яблочный	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	-
	Салат "Здоровье"	60	0.9	2.7	4.2	55	№48
	Свекольник со сметаной	200/10	2.1	5.2	14.8	114	№64
	Макаронник с мясом	180/5	22.2	23.5	37.7	354	№113
	Соус сметанный с томатом	30	0.2	1	1.4	19	№218
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0	33.1	93	№ 271
		715					
Итого за обед			27.62	32.72	111.2	735	
Полдник	Кисломол. напиток(кефир 2,5%ж)	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	Вафли	40	1.1	4.1	35.8	168	
Итого за полдник		220	6.5	6.4	43.3	259.8	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	-
	Омлет	130/5	11.5	30.8	15.6	223	№203
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.4	0.4	9.8	96	
	Какао с молоком	180	3.2	3.1	13.5	93	№264
Итого за ужин		455	17.1	34.68	56.9	500	
Итого за 3 день			63.92	91.73	281.8	1966.8	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
День 4	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/5	2.4	4.6	16.1	109	№ 1
Завтрак	<i>Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным</i>	130/50	14.6	12.4	34.9	280	№212
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	1.2	1.3	14	92	№263
Итого за завтрак		405	18.2	18.3	65	481	
2-й завтрак	<i>Сок грушевый</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й завт		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Икра морковная</i>	60	0.9	2.7	4.2	44	№ 44
	<i>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</i>	200/10/10	2.8	5.7	12.5	157	№5
	<i>Курица в соусе с томатом</i>	70	5.32	9.33	2.58	206	№48
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	2.03	4.95	34.5	214	№54
	<i>Компот из изюма</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 270
Итого за обед		710	12.91	23	73.78	721	
Полдник							-
	<i>Кисломол. напиток (Снежок) 2,5 % ж</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	138.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2	0.38	18	88	-
	<i>Тефтели рыбные</i>	70	7.8	4.35	28.3	114	№81
	<i>Рагу из овощей</i>	150	1.3	5.1	17.1	174	№284
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.2	0.03	9.1	25	№258
Итого за ужин		460	11.3	9.86	72.5	401	
Итого за 4 день			48.21	53.86	241	1832.8	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	№ рецептур ы
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 5	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/5	2.4	4.6	16.1	109	№ 1
Завтрак	<i>Кашиа пшеничная молочная жидкая</i>	200/5	7.4	8	36.5	181	№182
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/10	0.1	0.03	9.1	25	№260
Итого за завтрак		447	9.9	12.63	61.7	315	
2-й завтрак	<i>Сок грушевый</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Икра свекольная</i>	60	1.1	0.1	2.8	66	№ 45
	<i>Суп "Снежок" на м/к бульоне</i>	200	6.53	7.35	18.2	202	№ 29
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	130/30	10.61	6.81	15.09	223	№283
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 271
Итого за обед		650	20.46	14.58	89.19	684	
Полдник	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	-
	<i>Кисломол. напиток (Ряженка)2,5%ж</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	138.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2	0.38	18	44	-
	<i>Суп молочный с крупой</i>	200	4.4	5.2	19.9	217	№72
	<i>Булочка дорожная</i>	70	5.5	4.1	35.8	238	№248
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за ужин		490	12	9.71	82.8	524	
Итого за 5 день			48.16	39.62	263.39	1752.8	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепту-ры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 6							
<i>Завтрак</i>	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/5	2.4	4.6	16.1	109	№1
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200/5	9	9	37	176	№170
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за завтрак		470	11.5	13.63	62.2	310	
<i>2-й завтрак</i>	<i>Сок яблочный</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
<i>Обед</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Морковь отварная дольками</i>	60	0.8	2	4.1	37.6	№ 17
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/10	1.8	5.8	8.4	93	№49
	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	90	19.5	19.5	3.8	254	№91
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150/5	1.3	3.3	33.3	196	№10
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0.6	0.2	15.2	65.3	№ 273
Итого за обед		765	25.86	31.12	84.8	745.9	
<i>Полдник</i>	<i>Кисломол. напиток (Снежок)2,5 % ж</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	<i>Фрукты</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	-
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	138.8	
<i>Ужин</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2	0.38	18	88	-
	<i>Пряник</i>	50	1.1	4.1	35.8	106	
	<i>Омлет с морковью</i>	160/5	7.52	30.8	5.1	248	№204
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	1.4	1.3	16	92	№263
Итого за ужин		455	10.92	32.48	39.1	534	
Итого за шестой день			59.34	79.93	215.8	1819.7	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	№ рецеп- туры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7	<i>Бутерброд с сыром</i>	40/12	7.9	4.5	24.2	136	№2
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200/5	5	7.8	23.4	189	№177
	<i>Какао с молоком</i>	180	3.2	3.1	13.5	93	№264
Итого за завтрак		437	16.1	15.4	61.1	418	
2-й завтрак	<i>Сок яблочный</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		150	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Капуста тушеная</i>	60	1.5	2.1	6.3	58	№155
	<i>Рассольник ленинградский</i>	200/11	2.2	5.3	15.4	120	№50
	<i>Плов из курицы</i>	180	19.9	24.7	39	295	№127
	<i>Компот из изюма</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 270
Итого за обед		631	25.82	32.42	98.4	666	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Ряженка)2,5%ж</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	138.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2	0.38	18	88	-
	<i>Картофель тушеный</i>	150	3.3	9.2	22.7	189	№134
	<i>Рыба,тушеная с овощами</i>	80	3.6	3.85	2.2	134	№58
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за ужин		470	9	13.46	52	436	
Итого за 7 день			56.72	63.98	241.2	1749.8	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/5/12	7.5	10.1	25.5	167	№3
Завтрак:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200/5	3.6	3.9	15.1	155	№74
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	1.3	1.4	14	92	№263
Итого за завтрак		442	12.4	15.4	54.6	414	
2-й завтрак	<i>Сок</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Кукуруза консервированная</i>	40	1	2.7	4.2	44	№75
	<i>Суп картофельный с лапшой домашней и курицей</i>	200	2.3	2.2	14.3	137	№56
	<i>Тефтели из говядины в томатно – сметанном соусе</i>	70/30	8.98	9.49	7.31	150.5	№64
	<i>Свекла тушеная</i>	130	3.4	2	48.2	179	№46
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 271
Итого за обед		700	17.9	16.71	127.11	703.5	
Полдник	<i>Кисломол. напиток(кефир 2,5%ж)</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	<i>Фрукты свежие (бананы)</i>	100	0.4	0.4	9.8	96	
Итого за полдник		280	5.8	2.7	17.3	187.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2	0.38	18	44	-
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200/5	9	9	37	176	№170
	<i>Ватрушка французкая</i>	70	7	16.9	30.9	240	№241
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за ужин		495	18.1	26.31	95	485	
Итого за восьмой			54.2	61.12	306.41	1881.3	

<i>день</i>								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 9	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/5	5	3	14.5	109	№ 1
Завтрак	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200/5	6.3	8.2	33.5	154	№183
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/10	0.1	0.03	9.1	25	№260
Итого за завтрак		430	11.4	11.23	57.1	288	
2-й завтрак	<i>Сок грушевый</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Сельдь слабосоленая</i>	35	3.5	3.75	0	47.7	№48
	<i>Борщ "Сибирский" с фасолью и со сметаной</i>	200/10	1.8	5.7	12.5	107	№53
	<i>Запеканка из печени</i>	70	14.2	7	11.1	198.1	№326
	<i>Картофельное пюре</i>	150/5	3	3.3	22.5	137	№133
	<i>Компот из изюма</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 270
Итого за обед		700	24.72	20.07	99.2	682.8	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Снежок) 2,5 % ж</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	-
	<i>Печенье</i>	40	1.1	4.1	35.8	106	
		220					
Итого за полдник			6.5	6.4	43.3	197.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2	0.38	18	88	-
	<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	150/30	8.2	12.69	40.2	328.3	№213
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за ужин		520	10.7	13.5	77.1	488.3	
Итого за девятый день			53.32	51.2	289.1	1747.9	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 10	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	200/5	5.1	7.9	31.5	202	№180
Завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/5	2.4	4.6	16.1	109	№ 1
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.03	9.1	25	№258
Итого за завтрак		430	7.6	12.53	56.7	336	
2-й завтрак	<i>Сок грушевый</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1.86	0.32	20	100	-
	<i>Свекла отварная дольками</i>	60	0.9	0.1	5.2	25.2	№16
	<i>Суп картофельный с бобовыми и гренками</i>	200/20	4.5	4.4	31.8	124	№59
	<i>Говядина, тушеная с капустой</i>	180	10	8.2	10.8	280	№115
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0.36	0	33.1	93	№ 271
Итого за обед		690	17.62	13.02	100.9	622.2	
Полдник	<i>Кисломол. напиток(кефир 2,5%ж)</i>	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	<i>Конфета (зефир)</i>	40	0.1	0	6.8	130	
Итого за полдник		220	5.5	2.3	14.3	221.8	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2	0.38	18	88	-
	<i>Омлет</i>	130/5	11.5	30.8	15.6	223	№203
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	1.2	1.3	14	92	№263
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		455	15.1	32.88	57.4	450	
Итого за десятый день			45.82	60.73	241.7	1721	
итого за весь период			546.0	600.9	2593.0	17.951	

			54.6	60.1	259.3	1.795	
			100.1%	100.1%	99.2%	99.7%	

