

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Детский сад №173 «Тополек»
Первухина Г.Н.
Приказ № 340/д
«18» февраля 2025г.

ДЕЛО 04-04

Меню
приготавливаемых блюд
(десятидневное)

МДОУ Детский сад № 173 «Тополёк»

Возрастная категория: 1,5 -3 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	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
День 1	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	150/4	5.8	6	24.3	148	№169
Завтрак	Яйцо вареное	40	2.5	2.3	0.14	63	№81
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за завтрак		379	10.4	12.72	43.54	327	
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	40	1.5	0.23	18	80	
	Нарезка из отварной моркови	40	0.5	0.04	2.2	11	№ 48
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/8	1.1	3.3	5	55	№49
	Плов из говядины	150	11.2	20.5	27	255	№127
	Компот из изюма	150	0.27	0	24.8	76	№ 270
Итого за обед		538	14.57	24.07	77	477	
Полдник	Печенье	15	1.6	1.2	18.4	92	
	Кисломолочный напиток (Снежок) 2,5%ж	150	5.4	2.3	7.5	76.5	
Итого за полдник		165	7	3.5	25.9	168.5	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2	0.38	18	81.0	-
	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	11.3	15.17	17.71	198	№282
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69.0	№264
Итого за ужин		440	16.1	18.25	55.71	395	
Итого за 1 день			48.07	58.54	214.55	1458.5	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Бутерброд с сыром	30/8	5	3	14.5	106	№ 2
День 2	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5.8	6	24.3	169	№181
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	1.1	1.2	11	70	№263
Итого за завтрак		332	11.9	10.2	49.8	345	
2-й завтрак	Кисель из плодово- ягод. концентрата	150	0	0	21.76	87	№63
Итого за 2-й завтрак		150	0	0	21.76	87	
Обед							-
Обед	Хлеб ржаной	40	1.5	0.23	18	80	
	Горошек зеленый консервированный	30	0.7	0	3.4	10	
	Суп "Харчо", с мясом курицы	150/8	3.93	4.9	16.8	120	№51
	Шницель рыбный	60	6.8	4.8	7.5	102	№82
	Свекла тушеная	110	3.2	2.2	33.9	153	№46
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0	24.8	76	№ 271
Итого за обед		548	15.7	12.13	101	541	
Полдник	Кисломол. напиток (Ряженка) 2,5%ж	150	5.4	2.3	7.5	76.5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	123.5	
Ужин	Картофель тушеный с мясом	150	10.3	4.7	16.3	180	№ 91
	Ватрушка с повидлом	50	3	6	14.4	144	№242
	Хлеб пшеничный	20	2	0.38	18	44	
	Чай с сахаром	180	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за ужин		400	15.4	11.1	53.3	386	
Итого за 2 день			48.8	36.13	243.16	1482.5	

Энерг. ценность	С
63	Apr-77
107	Jul-94

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	30/5/8	6.7	9.2	13.2	128	№3
День 3	Каша манная молочная жидкая	150/4	3.8	5.9	17.6	158	№177
Завтрак	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за завтрак		347	10.6	15.12	35.4	304	
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	40	1.5	0.23	18	80	-
	Салат "Здоровье"	40	0.7	1.7	2.8	30	№48
	Свекольник со сметаной	150/8	1.2	3.1	8.9	68	№64
	Макаронник с мясом	150/4	16.7	17.6	28.9	314	№113
	Соус сметанный с томатом	20	0.2	0.7	0.9	13	№218
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0	24.8	76	№ 270
Итого за обед		562	20.57	23.33	84.3	581	
Полдник	Кисломол. напиток (кефир) 2,5% ж	150	3.7	3.3	16	76.5	-
	Вафли	20	1.1	4.1	28	84	
Итого за полдник		170	4.8	7.4	44	160.5	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2	0.38	18	81	-
	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	150	2.4	2.3	10.2	69	№264
Итого за ужин		415	16.3	33.88	53.6	469	
Итого за 3 день			52.27	79.73	229.7	1605.5	

4 день

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецепту</i>
<i>неделя 1</i>			Б	Ж	У		
День 4	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
Завтрак	<i>Пудинг творожный с киселем пл-яг</i>	120/40	12.7	8.3	34.9	263	№212
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	1.1	1.2	11	70	№263
Итого за завтрак		335	15.8	13.9	60.4	431	
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>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Икра морковная</i>	40	0.6	1.8	2.8	30	№44
	<i>Борщ с капустой свежей, с мясом и со</i>	150/8/8	2.1	3.3	7.5	132	№ 5
	<i>Курица в соусе с томатом</i>	60	4.91	8.85	2.58	181	№ 48
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	1.9	3.81	26.55	164	№54
	<i>Компот из изюма</i>	150	0.27	0	24.8	76	№ 270
Итого за обед		566	11.28	17.99	82.23	663	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Снежок)2,5 % ж</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	123.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2	0.38	18	81	-
	<i>Тефтели рыбные</i>	60	6.83	3.81	24.8	99.7	№81
	<i>Рагу из овощей</i>	130	1	4.5	12.8	130	№284
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.02	4.65	18	№258
Итого за ужин		400	8.93	4.21	20.19	328.7	
Итого за 4 день			41.81	38.8	192.5	1637.2	

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>	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150/4	5.6	6	27.4	153	№182
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/7	0.1	0.02	4.6	18	№260
Итого за завтрак		342	7.7	10.42	46.5	269	
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>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Икра свекольная</i>	40	0.7	0	3.4	42	№ 45
	<i>Суп «Снежок» на м/к бульоне</i>	150	5.3	7.2	13.98	167	№29
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	10.3	4.7	16.3	180	№ 99
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0.27	0	24.8	76	№ 270
Итого за обед		530	18.07	12.13	76.48	545	
Полдник	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	-
	<i>Кисломол. напиток (Ряженка) 2,5% ж</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	123.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2	0.38	18	81	-
	<i>Суп молочный с крупой</i>	180	3.3	3.1	11.9	178	№72
	<i>Булочка дорожная</i>	50	3.9	2.9	25.6	198	№248
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за ужин		430	9.3	6.4	60.1	475	
Итого за 5 день			40.87	31.65	212.78	1503.5	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепту-ры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 6	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная</i>	150/4	6.8	6.7	27.8	145	№170
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за завтрак		339	8.9	11.12	46.9	261	
2-й завтрак	<i>Сок яблочный</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Морковь отварная дольками</i>	40	0.6	2	3.2	28.2	№17
	<i>Щи из свежей капусты с</i>	150/8	1.1	3.3	5	55	№49
	<i>Бефстроганов из отварной</i>	70	14.2	12.6	3.7	176	№91
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	130/5	1.1	2.8	26.7	157	№10
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0.5	0.2	11.4	49	№ 273
Итого за обед		593	19	21.13	68	545.2	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Снежок)2,5</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	-
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	123.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2	0.38	18	81	-
	<i>Пряник</i>	25	0.3	1.2	18.4	53	
	<i>Омлет с морковью</i>	160/5	7.52	30.8	5.1	248	№204
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	1.1	1.2	11	70	№263
Итого за ужин		400	10.62	32.38	34.1	452	
Итого за шестой день			46.45	67.33	178.7	1472.7	

--	--	--	--	--	--	--

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/8	5	3	14.5	106	№ 2
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150/4	3.8	5.9	17.6	158	№177
	<i>Какао с молоком</i>	150	2.4	2.3	10.2	69	№264
Итого за завтрак		342	11.2	11.2	42.3	333	
2-й завтрак	<i>Сок яблочный</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Капуста тушеная</i>	40	1.3	1.9	5.6	45	№155
	<i>Рассольник ленинградский</i>	150/9	2	2.6	6.5	90	№50
	<i>Плов из курицы</i>	150	11.2	20.5	27	255	№326
	<i>Компот из изюма</i>	150	0.27	0	24.8	76	№ 270
Итого за обед		539	16.27	25.23	75.4	546	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Ряженка)2,5%ж</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	123.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2	0.38	18	81	-
	<i>Картофель тушеный</i>	120	1.9	3.81	28.55	140	№164
	<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	70	3.2	2.89	1.54	108	№58
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.02	4.6	18	№258
Итого за ужин		400	4	4.21	51.15	347	
Итого за 7 день			37.27	43.34	198.55	1440.5	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепту ры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/8	6.7	9.6	13.2	128	№3
Завтрак:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/4	5.6	6	27.4	142	№74
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	1.1	1.2	11	70	№263
Итого за завтрак		347	13.4	16.8	51.6	340	
2-й завтрак	<i>Сок яблочный</i>	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2 завтрак		130	0	0	12.4	91	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	1	2	4.2	33	№75
	<i>Суп картофельный с лапшой домашней и курицей</i>	150	1.7	1.7	10.7	106	№56
	<i>Тефтели из говядины в томатно – сметанном соусе</i>	50/20	6.41	6.78	5.22	107.5	№64
	<i>Свекла тушеная</i>	110	3.2	2.2	33.9	153	№46
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0.27	0	24.8	76	№ 271
Итого за обед		550	14.08	12.91	96.82	555.5	
Полдник	<i>Кисломолочный напиток(Кефир)2,5 % ж</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
	<i>Фрукты свежие (бананы)</i>	100	0.4	0.4	9.8	96	
Итого за полдник		250	5.8	2.7	17.3	172.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2	0.38	18	44	-
	<i>Каша гречневая молочная</i>	150/4	6.8	6.7	27.8	145	№170
	<i>Ватрушка французская</i>	50	5	4.8	30.9	180	№241
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.03	9.1	18	№258
Итого за ужин		404	13.9	11.91	85.8	387	
Итого за восьмой			47.18	44.32	263.92	1546	



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>	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
Завтрак	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	150/4	4.7	6.1	25.1	139	№183
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/7	0.1	0.02	4.6	18	№260
Итого за завтрак		369	6.8	10.52	44.2	255	
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>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Сельдь слабосоленая</i>	35	3.5	3.75	0	47.7	№48
	<i>Борщ "Сибирский" с фасолью и со сметаной</i>	150/8	1.1	3.3	7.5	63	№53
	<i>Запеканка из печени</i>	60	13.1	6.3	9.7	161	№326
	<i>Картофельное пюре</i>	130/4	3	3.3	22.5	109	№133
	<i>Компот из изюма</i>	150	0.27	0	24.8	96	№270
Итого за обед		577	22.47	16.88	82.5	556.7	
Полдник	<i>Кисломол. напиток (Снежок) 2,5 % ж</i>	150	5.4	2.3	7.5	76.5	-
	<i>Печенье</i>	20	1.1	4.1	35.8	53	
Итого за полдник		170	6.5	6.4	43.3	129.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2	0.38	18	81	-
	<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	130/20	6.34	7.2	22.68	281.1	№213
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	50	0.4	0.4	9.8	23.5	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.1	0.02	4.6	18	№260
Итого за ужин		410	8.84	8	55.08	403.6	
Итого за девятый день			44.61	41.8	237.48	1435.8	

--	--	--	--	--	--	--	--

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	№ рец.
<i>Неделя 2</i>			Б	Ж	У		
День 10	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	150/4	3.8	5.9	23.7	164	№180
Завтрак	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2	4.4	14.5	98	№ 1
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.2	0.03	9.1	18	№258
Итого за завтрак		339	6	10.33	47.3	280	
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>	40	1.5	0.23	18	80	-
	<i>Свекла отварная дольками</i>	40	0.5	0.1	3.2	20.5	№16
	<i>Суп картофельный с с бобовыми и гренками</i>	150/10	4.5	2.6	17.7	114	№59
	<i>Говядина, тушеная с капустой</i>	150	9	7.5	7.36	203	№115
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0.27	0	24.8	76	№ 271
Итого за обед		540	15.77	10.43	71.06	493.5	
Полдник	<i>Кисломол. напиток(кефир 2,5%ж)</i>	180	5.4	2.3	7.5	76.5	
	<i>Конфета (зефир)</i>	20	0.1	0	6.8	130	
Итого за полдник		200	5.5	2.3	14.3	206.5	
Ужин	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2	0.38	18	81	-
	<i>Омлет</i>	130/5	11.5	30.8	15.6	223	№203
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	1.1	1.2	11	70	№263
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		415	15	32.78	44.6	421	
Итого за десятый			42.27	55.84	189.66	1492	
Итого за весь период			432.7	480.6	2058.0	14.600	
Среднее значение за период			43.3	48.1	205.8	1460.0	

103.00% 102.30% 101.30% 104.20%

