

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 71»
В.Т.Щетинкина
«31» мая 2024 г.

Десятидневное меню
питания детей
МДОУ «Детский сад № 71»
Заводского района г.Саратова
(осеннее-зимний период)

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: Летне -осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
30	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,5	0,21	0,105	-	14,24	4,55
76	Кисель	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	-
88	Бутерброд с маслом	25	3,16	8,44	20,05	120	-	0,005	-	0,6	0,01
						470,05					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
75	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	0,4	32,0	32,0	4,4
						84,0					
ОБЕД											
42	Свекольник на к/б со сметаной	250/10	2,268	5,38	10,98	98,6	0,062	0,095	12,74	40,9	1,35
109	Икра кабачковая	40	0,77	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
32	Макароны отварные	150	5,65	5,94	30,21	200,46	0,05	0,01	-	6,1	0,78
38	Гуляш из мяса птицы	80	8,21	6,59	1,89	103,3	0,02	0,056	0,25	13,36	1,25
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						702,56					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
1	Каша молочная геркулесовая	200	8,5	12,1	33,13	273,6	0,11	0,22	0,99	209,9	0,99
5	Оладьи запечённые со сгущенным молоком	110/15	4,7	4,99	32,04	235,8	0,19	0,21	0,34	58,33	0,65
80	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
73	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,03	0,2	0,45	186,0	0,15
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
						687,07					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,31	55,42	248,88	1,944,4	1,07	1,845	62,46	1221	13,81

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: Летне -осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

ЗАВТРАК											
9	Каша молочная пшеничная	200	7,43	11,46	28,44	247,43	0,11	0,22	0,99	204,4	0,79
81	Кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,78	20,42	138,0	0,11	0,28	6,9	181,0	0,13
87	Бутерброд с маслом с сыром	35	3,9	3,97	0,15	168,9	0,005	0,045	0,42	150,7	0,135
						553,9					
75	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	0,4	32,0	32,0	4,4
						84,0					
ОБЕД											
52	Свекла отварная порционная	40	0,89	0,06	5,28	68,4	0,01	0,02	6,0	22,2	0,84
43	Щи на м/б со сметаной	250/10	2,18	1,74	9,59	90,12	0,08	0,05	25,6	67,3	0,8
34	Плов с отварным мясом	230	16,5	10,8	32,1	317,05	0,04	0,2	0,2	64,4	0,3
77	Компот из сухофруктов	200	1,3	-	25,61	97,0	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						731,1					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
10	Омлет натуральный	100	8,5	8,9	2,66	156,6	0,05	0,3	0,6	128,2	1,6
	Горошек зеленый отварной	40	1,0	0,08	2,1	20	0,02	0,02	4,76	17,2	0,15
8	Чай с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
	Вафля	30	0,96	0,84	24,33	106,2	0,01	0,01	-	3,0	0,18
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
						432,9					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77,19	78,22	259,47	1801,9	0,91	10,26	53,57	1039,6	14,3

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН: Летне -осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша молочная пшенная	200	7,43	11,46	28,44	247,43	0,11	0,22	0,99	204,4	0,79

82	Какао с молоком	200	5,89	6,08	21,24	161,3	0,04	0,23	1,02	210	0,66
88	Бутерброд с маслом	25	3,16	8,44	20,05	120	-	0,005	-	0,6	0,01
						528,7					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
75	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	0,4	32,0	32,0	4,4
						84,0					
ОБЕД											
40	Рассольник на м/б со сметаной	250/10	4,39	2,47	15,91	123,16	0,13	0,1	9,49	55,3	1,14
	Помидор свежий	40	0,36	0,12	2,52	18,6	0,04	0,02	15,0	8,4	0,54
37	Ленивые голубцы с мясом	230	14,0	14,1	18,55	313,0	0,088	0,15	50,91	88,53	2,68
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						718,4					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
71	Котлета рыбная	80	9,21	5,58	7,99	140	0,06	0,12	1,33	58,6	0,64
52(2)	Картофель тушеный	150	3,9	9,2	22,98	322,1	0,11	11,2	3,34	58,7	0,78
80	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
	Конфета	20	0,16	-	15,66	60,8	0,008	0,02	-	1,0	0,54
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
						622,8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,89	49,17	256,82	1911,9	1,893	10,10	60,84	1053,4	26,9

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: Летне -осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
4	Каша молочная манная	200	6,39	10,29	31,22	247,26	0,11	0,48	2,39	285,1	0,7
81	Кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,78	20,42	138,0	0,11	0,28	6,9	181	0,13

75	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	0,4	32,0	32,0	4,4
						84,0					
ОБЕД											
43	Борщ на к/б со сметаной	250/10	2,18	1,74	9,59	90,12	0,08	0,05	25,6	67,3	0,8
109	Икра кабачковая	40	0,77	2,83	4,63	46,80	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
30	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,10м м 5	-	14,24	4,55
38	Гуляш из мяса птицы	80	8,21	6,59	1,89	103,3	0,02	0,056	0,25	13,36	1,25
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						796,7					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
99	Суп молочный пшеничный	200	7	8	28,39	213,0	0,21	0,105	-	14,24	4,55
80	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	85,13	0,02	0,05	-	12,0	0,6
73	Йогурт	150	6,0	5,76	15,3	145,26	0,07	0,36	1,08	219,6	0,162
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
						545,2					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,15	66,81	271,24	1986,7	1,022	1,351	56,13	793,3	15,0

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: Летне -осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша молочная геркулесовая	200	7,32	12,1	24,9	238,08	0,11	0,22	0,99	209,9	0,99
82	Какао с молоком	200	5,89	6,08	21,24	161,3	0,04	0,23	1,02	210	0,66
87	Бутерброд с маслом с сыром	35	3,9	3,97	0,15	168,9	0,005	0,045	0,42	150,7	0,13 5
						568,2					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
75	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	0,02	16,0	16,0	2,2
						42,0					
ОБЕД											

	Огурец свежий	40	0,8	0,2	2,6	18	0,02	0,02	6,0	13,8	0,54
47	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,67	9,99	12,2	174,73	0,126	0,16	14,8	21,45	2,36
56	Рагу из мяса и овощей	230	17,17	17,2	25,94	213,04	0,09	0,16	54,37	94,56	2,86
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						738,4					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
21	Сырники творожные запечённые	150	13,3	15,8	40,5	342,8	0,10	0,3	0,43	249,4	1,1
25	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58	0,015	0,065	0,16	64,7	0,08
80	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
74	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
						544,4					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,41	62,04	259,6	1 893,2	1,155	11,39	170,6	1039	15,4

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: Летне -осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Мине-рал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
2	Каша молочная манная	200	6,21	10,22	32,04	244,99	0,08	0,37	2,39	227,6	0,77
81	Кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,78	20,42	138,0	0,11	0,28	6,9	181	0,13
87	Бутерброд с маслом с сыром	35	3,9	3,97	0,15	168,9	0,005	0,045	0,42	150,7	0,13 5
						551,8					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
74	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	0,02	16,0	16,0	2,2
						42,0					
ОБЕД											
41	Суп вермишелевый на м/б	250	2,05	1,818	15,9	117,69	0,04	0,019	2,4	11,2	0,51
52	Свекла отварная	40	0,89	0,06	5,28	68,4	0,01	0,02	6,0	22,2	0,84

	порционная										
35	Плов с отварным мясом	230	8,55	7,23	41,18	299,5	0,21	0,105	-	14,24	4,55
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						746,1					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
100	Картофель тушеный в молоке	150	3,0	5,09	14,45	284,1	0,09	0,12	8,43	96,28	1,06
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
13	Булочка с повидлом	90	4,7	4,99	32,04	227,3	0,19	0,21	0,34	58,33	0,65
9	Чай с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
						613,9					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,05	69,18	264,59	1953,8	0,892	1,925	67,11	1070	14,8

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: Летне -осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
4	Каша молочная пшеничная	200	6,39	10,29	31,22	247,26	0,11	0,48	2,39	285,1	0,7
82	Какао с молоком	200	5,89	6,08	21,24	161,3	0,04	0,23	1,02	210	0,66
87	Бутерброд с маслом с сыром	35	3,9	3,97	0,15	168,9	0,005	0,045	0,42	150,7	0,135
						576,5					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
75	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,06	0,4	32,0	32,0	4,4
						84,0					
ОБЕД											
43	Щи на м/б со сметаной	250/10	2,18	1,74	9,59	90,12	0,08	0,05	25,6	67,3	0,8
	Помидор свежий	40	0,36	0,12	2,52	18,6	0,04	0,02	15,0	8,4	0,54
38	Гуляш	80	9,87	7,06	2,03	110,68	0,02	0,06	0,27	14,3	1,33
32	Макароны отварные	150	5,65	5,94	30,21	200,46	0,05	0,01	-	6,1	0,78
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95

						694,6					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
89 25(2)	Рыбные Тефтели в молочном соусе	150/30	11,21	6,58	9,99	211,1	0,07	0,15	1,43	58,7	0,74
51	Свекла тушеная	100	2,47	14,8	20,2	121,4	0,01	0,02	6,0	11,0	0,51
80	Чай с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
	Конфета	20	0,16	-	15,66	60,8	0,008	0,02	-	1,0	0,54
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
						494,9					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,54	45,96	268,61	1859,7	1,043	1,371	126,8	872,8	13,707

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: Летне -осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минерал. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша молочная пшеничная	200	7,43	11,46	28,44	247,43	0,11	0,22	0,99	204,4	0,79
81	Кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,78	20,42	138,0	0,11	0,28	6,9	181,0	0,13
88	Бутерброд с маслом	25	3,16	8,44	20,05	120	-	0,005	-	0,6	0,01
						504,3					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
73	Ряженка (Йогурт)	150	3,33	6,0	6,3	94,5	0,03	0,15	0,45	186,0	0,15
						94,5					
ОБЕД											
46	Суп гороховый на кур/б	250	8,2	3,5	29,7	186,6	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65
60	Жаркое по- домашнему с курицей	230	12,47	12,76	22,79	286,39	0,18	0,16	4,8	34,1	2,77
77	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	0,02	0,04	0,76	39,0	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,8	16,7	85,7	0,1	0,025	-	11,0	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	94,5	0,1	0,04	-	17,5	1,95
						755,2					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											

53	Тушеная капуста	150	3,18	6,72	8,97	119,7	0,04	0,06	16,9	88,9	1,26
72	Сосиска отварная	70	11,2	15,4	0,08	141,5	-	0,09	30,1	11,4	0,63
80	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	58,87	-	0,006	5,7	11,0	0,51
12	Венская сдобь	90	5,7	6,52	42,9	227,5	0,2	0,23	0,36	62,5	0,7
74	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Батон	20	1,22	0,4	8,35	42,8	0,05	0,012	-	5,5	0,48
						632,3					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,24	73,3	254,22	1 985,8	1,04	12,34	100,0	877,4	17,65