

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Ласточка» с.
Подгорное Романовского района Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ – детский сад «Ласточка»
с. Подгорное Романовского района Саратовской области

 Т.А.Черномашенцева

Приказ № 47 от 17.07.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд (основное)

Муниципального дошкольного образовательного учреждения – детский сад
«Ласточка» с. Подгорное Романовского района Саратовской области

Возрастная категория: разновозрастная группа: дети 3 - 7 лет.

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая (крупа «Геркулес», масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная, вода)	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Чай черный байховый с сахаром (вода, чай-заварка,	200	0,2	0,0	15	60	502

	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)						
		40	1,6	16,7	10,0	197	99
Итого за завтрак							
		440	8,96	26,1	53,8	485,4	
Второй завтрак	Яблоко						
		100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак							
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне (мясной бульон, картофель, горох, лук, морковь, масло сливочное, соль йодированная)						
		200	7,1	4,32	18,5	141,1	149
	Жаркое подомашнему (говядина, картофель, масло сливочное, томатное пюре, лук, соль йодированная, лавровый лист)						
		150	15,1	14	12,9	238,5	374
	Компот из смеси сухофруктов						
		200	0,5	0	27,0	110,0	527

	(смесь сухофруктов, сахар, вода)						
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		640	29,04	19,24	94,8	670,6	
Полдник	Вафли						
		50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Сок яблочный						
		200	1,0	0,2	20,2	92	537
Итого за полдник							
		250	2,4	1,85	58,85	267	
Итого за день:							
		1430	40,8	47,59	217,25	1470	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель, вода, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)						
		200	5,7	5,26	18,98	146	171
	Какао с молоком						

	(какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за завтрак		440	12,34	8,88	63,68	384	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	118
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне (мясной бульон, капуста белокочанная, картофель, лук, морковь, томатное пюре, масло растительное, соль йодированная, сметана)	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Котлеты рыбные (минтай) (минтай (филе), вода, яйцо,						

	масло сливочное, хлеб пшеничный, соль йодированная)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	351
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная)						
		150	3,15	3,11	25,46	142,56	179
	Кисель из концентрата плодово –ягодный с витамином С (концентрат киселя, сахар, вода)						
		200	1,4	0,0	29,0	122,0	516
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		720	23,49	16,97	103,98	603,36	
Полдник	Яйцо варёное						
		40	4,8	4,1	0,3	56,6	306
	Хлеб пшеничный						

		40	3,04	0,32	19,7	94	114.
	Чай черный байховый с сахаром (вода, чай-заварка, сахар)	200	0,2	0,0	15	60,0	502
Итого за полдник		280	8,04	4,42	35	210	
Итого за день		1540	45,37	30,77	223,66	1293,96	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая гречневая (вода, крупа гречневая, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)	200	9,16	12,88	32,6	135,8	254
	Чай чёрный байховый с сахаром (вода, чай-заварка, сахар)	200	0,2	0,0	15	60	502
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)	40	1,6	16,7	10,0	197	99
Итого за завтрак							

		440	10,96	29,58	57,6	392,8	
Второй завтрак	Груша						
		100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого за второй завтрак							
		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне (мясной бульон, картофель, горох зелёный консервированный, капуста белокочанная, лук, морковь, масло растительное соль йодированная)						
		200	1,42	1,96	8,1	55,52	162
	Котлета из говядины (говядина, масло сливочное, молоко, сухари панировочные, хлеб пшеничный, соль йодированная)						
		75	13,7	13,1	12,4	221,3	386
	Макароны						

	отварные (вода, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,0	5,3	5,0	208,0	297
	Компот из смеси сухофруктов (вода, смесь сухофруктов, сахар)						
		200	0,5	0,0	27,0	110,0	527
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		715	26,96	21,28	88,9	775,82	
Полдник	Печенье						
		50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
	Сок яблочный						
		200	1,0	0,2	20,2	92	537
Итого за полдник							
		250	4,75	5,1	57,4	300,5	
Итого за день							
		1505	43,07	56,26	214,2	1516,12	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая						

	молочная пшеничная (вода, крупа пшеничная, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)	200	7,4	7,48	36,5	243	270
	Какао с молоком (какао-порошок, вода, молоко сахар)	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за завтрак		440	14,04	11,1	81,2	481	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп с						

	макаронными изделиями на мясном бульоне (мясной бульон, вермишель, лук, морковь, масло растительное, томатное пюре, соль йодированная)	200	1,9	4,06	13,1	97	163
	Плов из отварной говядины (вода, крупа рисовая, масло сливочное, говядина, лук, морковь, соль йодированная)						
		150	11,5	11	29	261,2	375
	Компот из смеси сухофруктов (вода, смесь сухофруктов, сахар)						
		200	0,5	0,0	27,0	110,0	527
	Хлеб ржаной						
		50	1,8	0,45	15,6	14,25	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		640	20,24	15,98	105,5	649,2	
Полдник	Булочка «Веснушка»						
		60	4,8	3,8	31,4	179	667
	Напиток						

	«Витошка» с витаминами	200	0,0	0,0	18,6	310	Промыш.
Итого за полдник							
		260	4,8	3,8	50,0	489	
Итого за день							
		1440	35,18	27,28	213,4	1483,2	
День 5							
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая (вода, крупа пшённая, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)						
		200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Чай чёрный байховый с сахаром (вода, чай-заварка, сахар)						
		200	0,2	0,0	15	60	502
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)						
		40	1,6	16,7	10,0	197	99
Итого за завтрак							
		440	9,6	26,16	60,8	540,6	
Второй завтрак	Мандарин						
		100	0,8	0,2	7,5	38	118
Итого за второй завтрак							

		100	0,8	0,2	7,5	38	
Обед	Суп с рыбными консервами (сайра) (вода, картофель, сайра консервированная, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное, соль йодированная)						
		200	5,9	6,76	12,54	134,6	159
	Гуляш из говядины (говядина, вода, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, томатное пюре, лук, соль йодированная)						
		80	13,5	13,1	3,2	185,6	373
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная)						
		150	3,15	3,11	25,46	142,56	179
	Кисель из						

	концентрата плодово –ягодный с витамином С (концентрат киселя, сахар, вода)	200	1,4	0,0	29,0	122	516
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		720	30,29	23,89	106,6	765,76	
Полдник	Сырники из творога (крупа манная, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, яйцо, творог, сахар, сметана 15%)						
		50	8,0	4,5	10,5	114,6	325
	Кофейный напиток с молоком (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)						
		200	3,2	2,7	15,9	79	513
Итого за полдник							
		250	11,2	7,2	26,4	193,6	

Итого за день		1510	40,69	57,45	201,3	1537,96	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с рисом (вода, крупа рисовая, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Какао с молоком (вода, какао-порошок, молоко, сахар)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за завтрак		440	11,46	8,78	61,22	369,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (вода, картофель, лук, морковь, масло растительное, томатное пюре, фрикадельки мясные, соль йодированная)						
		200	1,76	2,36	11,76	75,4	154
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло сливочное ,хлеб пшеничный, соль йодированная)						
		60	11,0	9,7	5,4	153	397
	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)						
		150	8,3	6,3	36	233,7	243
	Компот из смеси						

	сухофруктов (вода, смесь сухофруктов, сахар)	200	0,5	0,0	27,0	110,0	527
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		700	27,9	19,28	116,56	753,1	
Полдник	Вафли						
		50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Сок абрикосовый						
		200	1,0	0,0	25,4	110	537.
Итого за полдник							
		250	2,4	1,65	64,05	285	
Итого за день							
		1530	46,28	30,07	260,75	1038,1	
День 7							
Завтрак	Каша «Дружба»						

	(вода, крупа рисовая, крупа пшённая, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Чай байховый чёрный с сахаром (вода, чай-заварка, сахар)	200	0,2	0,0	15	60	502
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)	40	1,6	16,7	10,0	197	99
Итого за завтрак		440	7,06	28,36	50,06	483,2	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	118.
Итого за завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Борщ с капустой						

	и картофелем со сметаной на мясном бульоне (мясной бульон, картофель, масло растительное, томатная паста, капуста белокочанная, лук, морковь, свекла, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	1,46	4	8,52	76	133
	Котлеты куриные (куриная грудка, молоко, масло подсолнечное, сухари панировочные, хлеб пшеничный, соль йодированная)						
		75	14,4	3,2	10,1	126,4	417
	Макароны отварные (вода, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)						
		150	5,0	5,3	5,0	208	297
	Кисель из концентрата плодово –ягодный с витамином С						
		200	1,4	0,0	29,0	122	516

	(концентрат киселя, сахар, вода)						
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		715	28,6	13,42	89,02	713,4	
Полдник	Запеканка из творога (крупя манная, творог, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана 15%), соль йодированная, вода, ванилин)						
		150	24,2	16,2	22,5	332,4	319
	Кофейный напиток с молоком (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)						
		200	3,2	2,7	15,9	79	513
Итого за полдник							
		350	27,4	18,9	38,4	411,4	
Итого за день							
		1605	63,96	60,88	185,58	1651	
День 8							

Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой (вода, крупа гречневая, масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная)						
		200	4,82	5,16	16,52	131,8	266
	Какао с молоком (вода, какао-порошок, молоко, сахар)						
		200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб пшеничный						
		40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за завтрак							
		440	11,46	8,78	61,22	369,8	
Второй завтрак	Банан						
		100	1,5	0,5	21	96	118.
Итого за второй завтрак							
		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп						

	картофельный с фасолью на мясном бульоне (мясной бульон, картофель, фасоль, лук, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200	3,92	4,28	16,12	118,6	150
	Тефтели из говядины с рисом (говядина, вода, крупа рисовая, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, лук, соль йодированная)	80	10,6	10,7	9,8	177,5	395
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,15	3,11	25,46	142,56	179
	Компот из смеси сухофруктов (вода, сухофрукты, сахар)	200	0,5	0,0	27,0	110,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		720	24,51	19,01	114,78	729,66	
Полдник	Булочка» «Веснушка»						
		60	4,8	3,8	31,4	179	667
	Напиток « Витошка» с витаминами						
		200	0,0	0,0	18,6	310	Промыш.
Итого за полдник							
		260	4,8	3,8	50,0	489	
Итого за день							
		1520	42,27	32,09	247	1684,46	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (вода, крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Чай чёрный байховый с сахаром (вода, чай-заварка, сахар)	200	0,2	0,0	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	1,6	16,7	10,0	197	99

Итого за завтрак		440	8	24,16	55,86	472,4	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (мясной бульон, картофель, вермишель, лук, морковь, масло растительное, соль йодированная)						
		200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Капуста тушеная с мясом (говядина масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, томатное пюре, лук, морковь, сахар, капуста белокочанная, соль йодированная, лавровый лист)						
		150	16,6	16,4	9,9	254,6	428
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов,						
		200	0,5	0	27,0	110,0	527

	вода, сахар)						
	Хлеб ржаной						
		50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед							
		640	25,5	19,54	84,14	663,2	
Полдник	Сырники из творога (крупа манная, масло сливочное, мука пшеничная высший сорт, яйцо, творог, сахар, сметана 15%)						
		50	8,0	4,5	10,5	114,6	325
	Кофейный напиток с молоком (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)						
		200	3,2	2,7	15,9	79	513
Итого за полдник							
		250	11,2	7,2	26,4	193,6	
Итого за день							
		1430	45,4	51,2	176,7	1346,2	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая						

	молочная жидкая (вода, крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,54	8,62	32,4	229	274
	Какао с молоком (вода, сахар, какао-порошок)						
		200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)						
		40	1,6	16,7	10,0	197	99
Итого за завтрак							
		440	10,74	28,62	67,4	570	
Второй завтрак	Мандарин						
		100	0,8	0,2	7,5	38	118.
Итого за второй завтрак							
		100	0,8	0,2	7,5	38	
Обед	Свекольник на мясном бульоне (мясной бульон, морковь, лук, картофель, масло сливочное, томатная паста, сахар, сметана)						
		200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Котлета из						

	курицы (куриная грудка, молоко, масло растительное, сухари панировочные, хлеб пшеничный, соль йодированная)	75	14,4	3,2	10,1	126,4	417
	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	8,3	6,3	36	233,7	243
	Кисель из концентрата плодово –ягодный с витамином С (концентрат киселя, сахар, вода)	200	1,4	0,0	29,0	122,0	516
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	114
Итого за обед		715	32,18	13,98	121,12	740,7	
Полдник	Пряники						

		50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Сок яблочно-виноградный						
		200	3,55	2,55	67,9	319	537
Итого за полдник							
		250	3,55	2,55	67,9	319	
Итого за день							
		1505	47,37	45,35	242,24	1667,7	
Среднее значение за период:							
		1501,5	45,04	43,89	218,21	1468,87	