

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад присмотра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 171-ОД от 30.08.2023



10-дневное меню для ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 151» г. САРАТОВА**

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и

оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 151-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,4	3,6	21,15	134,76	1
	Кофейный напиток	180	3,6	3,6	16,35	110,88	81
	Бутерброд со сливочным маслом	25/9	0,41	2,45	1,5	37,5	3
Итого за завтрак		364	8,41	9,65	39,0	283,14	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	0	10,09	45,32	
Обед	Рассольник на курином бульоне	180	6,3	7,4	3,8	105,0	45
	Капуста тушённая с мясом кур	150	14,7	4,4	6,8	123	67
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		565	27,14	12,65	60,72	458,78	
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,6	22,5	140,0	73
	Печенье	10	0,13	0,16	17,19	66,23	74
	Омлет	150	16,5	2,7	1,5	165,0	30
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		510	24,14	8,66	71,99	486,63	
Итого за день		1589	60,1	30,96	181,8	1273,87	
Среднее значение за период		113,5	4,29	2,21	12,99	90,99	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и

оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,084	9,37	23,27	202,44	44
	Какао с молоком	180	4,65	4,8	16,77	127,36	9
	Бутерброд со сливочным маслом	25/9	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	14,804	22,82	49,4	463,2	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,0	3,0	42,0	192,0	83
Итого за второй завтрак		100	1,0	3,0	42,0	192,0	
Обед	Борщ	180	6,5	3,2	1,8	71,0	12
	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	150	13,6	10,9	12,4	201	66
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		535	25,56	14,97	49,36	502,78	
Полдник	Ряженка	150	4,5	3,8	6,3	77,0	75
	Вафли	15	4,29	0,56	11,20	121,8	77
	Сырники с изюмом со сметанным соусом	150/25	23,2	7,0	26,8	23,45	7
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		540	35,3	13,56	75,1	337,65	
Итого за день		1544	76,664	54,35	215,86	1495,63	
Среднее значение за период		110,29	5,476	3,88	15,42	102,67	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ
«Детский сад присмотра и оздоровления №151» г.
Саратова
Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра и
оздоровления №151» г. Саратова
Т.В. Генина
Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,17	9,32	36,16	260,98	10
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		370	13.45	19.21	74.38	537,28	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	-	10,09	45,32	
Обед	Суп с клёцками на м/к бульоне	180	5,9	6,3	7,9	112,0	4
	Ленивые голубцы	150	9,8	9,6	8,7	162,0	29
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		465	21.84	16.75	66.72	504,78	
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5	73
	Печенье	10	0,13	0,16	17,19	66,23	74
	Рыба под омлетом	150	24,0	7,5	7,4	165,0	47
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		500	27,72	9,7	48,29	325,72	
Итого за день		1485	63,42	45,66	199,48	1413,10	
Среднее значение за период		112,93	4,99	3,51	15,86	109,39	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и

оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 71-ОД от 30.08.2023

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная «Геркулесовая»	150	6,0	9,9	20,37	194,79	53
	Какао с молоком	180	4,65	4,8	16,77	127,36	9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	14,72	23,35	46,5	455,55	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,0	3,0	42,0	192,0	83
Итого за второй завтрак		100	1,0	3,0	42,0	192,0	
Обед	Суп с зеленым горошком, консервир. на м/к б-не	180	4,1	2,7	7,4	70,0	57
	Тефтели мясные	130	18,6	11,7	19,7	262	33
	Свекла тушёная	40	1,1	2,2	4,9	42,0	34
	Томатный соус	20	0,3	0,09	1,3	6	56
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,02	5,26	22,33	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		605	29,56	17,56	61,06	552,53	
Полдник	Снежок	150	4,4	3,8	15,0	111,0	76
	Вафли	15	4,29	0,56	11,20	121,8	77
	Вареники ленивые	150	7,05	6,24	8,47	129,0	62
	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,46	18,5	8
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		540	19,4	14,05	66,93	495,7	
Итого за день		1614	64,68	57,96	216,49	1695,78	
Среднее значение за период		93,18	3,8	3,41	12,73	99,75	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и

оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ №171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,52	3,42	20,34	130,32	48
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	9,67	13,15	41,37	340,39	
Второй завтрак	Кисель	180	0,45	-	19,6	78,9	15
Итого за второй завтрак		180	0,45	-	19,6	78,9	
Обед	Щи на м/к бульоне из свежей капусты	180	8,4	2,7	15,5	160,0	32
	Пюре гороховое	120	3,8	1,0	20,5	108,0	13
	Гуляш из мяса говядины	60	10,3	9,4	1,7	127	14
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		595	28,64	13,95	87,82	625,78	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
	Булочка сдобная	40	1,2	3,6	2,0	130	25
	Рыба тушённая в томате с овощами	150	12,6	2,9	12,6	173	68
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		540	17,52	8,7	55,49	463,72	
Итого за день		1684	56,28	35,8	204,28	1508,79	
Среднее значение за период		112,27	3,752	2,39	13,62	100,586	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	8,73	5,43	45,0	263,8	39
	Кофейный напиток	180	3,6	3,6	16,35	110,88	81
	Бутерброд со сливочным маслом	25/9	0,41	2,45	1,5	37,5	3
Итого за завтрак		364	12,74	11,48	62,85	412,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	0	10,09	45,32	
Обед	Щи на к/б из свежей капусты	180	4,5	2,3	5,0	58,0	32
	Гуляш из отварного мяса кур	60	10,3	9,4	1,7	127	5
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	0,4	27,9	135,0	58
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		595	25,14	12,95	84,72	550,78	
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,6	22,5	140,0	73
	Печенье	10	0,13	0,16	17,19	66,23	74
	Омлет	150	16,5	2,7	1,5	165,0	30
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		510	24,14	8,66	71,99	486,63	
Итого за день		1619	62,43	33,09	229,65	1494,91	
Среднее значение за период		107,93	4,162	2,206	15,31	99,66	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад присмотра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра и

оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,96	3,42	14,14	246,78	31
	Какао с молоком	180	4,65	4,8	16,77	127,36	9
	Бутерброд со сливочным маслом	25/9	0,41	2,45	1,5	37,5	3
Итого за завтрак		364	13.31	11.23	43.61	411.64	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,0	3,0	42,0	192,0	
Итого за второй завтрак		100	1,0	3,0	42,0	192,0	
Обед	Суп «Крестьянский» с пшеном на м/б	180	2,3	7,3	13,2	137,0	28
	Плов с мясом говядины	150	13,32	14,94	33,12	135,5	5
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		710	22.43	28.12	124.48	714,53	
Полдник	Ряженка	150	4,5	3,8	6,3	77,0	75
	Вафли	15	4,29	0,56	11,20	121,8	77
	Котлета рыбная	60	9,3	1,8	2,4	62	17
	Капуста тушённая	120	2,2	2,5	6,4	56,0	18
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		380	14,81	6,5	39,6	233,4	
Итого за день		1619	55,05	49,65	214	1558,37	
Среднее значение за период		99,31	3,44	3,1	13,375	94,13	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ
«Детский сад пресмотра и оздоровления №151» г.
Саратова
Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пресмотра и
оздоровления №151» г. Саратова
Т.В. Генина
Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 1-3 года

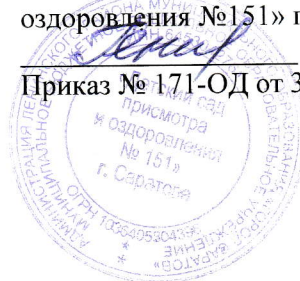
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,17	9,32	36,16	260,98	10
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	13,32	19,05	57,19	471,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	0	10,09	45,32	
Обед	Борщ на м/к бульоне	180	6,5	3,2	1,8	71,0	12
	Котлета мясная	40	7,6	3,6	0	63	46
	Картофельное пюре	120	3,0	5,0	17,6	127,0	36
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		575	23,24	12,65	69,52	491,78	
Полдник	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5	77
	Печенье	10	0,13	0,16	17,19	66,23	74
	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/25	16,39	10,84	11,90	217,6	43
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		535	24,63	17,2	66,39	517,73	
Итого за день		1629	61,6	48,9	203,19	1579,88	
Среднее значение за период		108,6	4,1	3,26	13,546	99,23	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ
«Детский сад пристра и оздоровления №151» г.
Саратова
Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад пристра и
оздоровления №151» г. Саратова
Т.В. Генина
Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,96	5,22	29,52	144	27
	Какао с молоком	180	4,65	4,8	16,77	127,36	9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	12,68	18,67	55,65	404,76	
	Снежок	150	4,4	3,8	15,0	111,0	76
Итого за второй завтрак		150	4,4	3,8	15,0	111,0	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	180	9,2	5,2	14,8	139,0	23
	Вермишелевая запеканка с говяжьей печенью	150	17,07	10,93	31,30	201	66
	Свекла отварная кусочком	40	0,7	0	4,2	20,0	74
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
	Фрукт	100	1,0	3,0	42,0	192,0	83
Итого за обед		675	33,43	20	127,46	782,78	
Полдник	Тефтели рыбные в томатном соусе	130/20	13,5	1,5	21,0	149	55
	Морковь тушёная	40	0,4	3,6	2,6	43,0	69
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		390	17,21	7,3	54,4	307,4	
Итого за день		1574	67,02	49,77	248,31	1605,94	
Среднее значение за период		110,29	4,79	3,555	17,74	115,66	

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ
«Детский сад присмотра и оздоровления №151» г.
Саратова
Протокол №5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра и
оздоровления №151» г. Саратова

Т.В. Генина

Приказ № 171-ОД от 30.08.2023

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	5,68	9,16	23,7	200,84	21
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/9/6	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		369	10,83	18,89	44,73	410,91	
Второй завтрак	Кисель	180	0,45	-	19,6	78,9	15
Итого за второй завтрак		180	0,45	-	19,6	78,9	
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	6,8	5,4	4,1	91,0	49
	Овощное рагу с мясом	150	9,8	8,0	5,0	129,0	24
	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	20,22	80,58	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	70
	Хлеб пшеничный	15	2,76	0,35	16,9	82,6	71
Итого за обед		565	22,74	14,25	59,22	450,78	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
	Булочка сдобная	40	5,7	5,7	21,2	129	50
	Омлет	150	16,5	2,7	1,5	165,0	30
	Чай с сахаром	180	1,79	2,04	20,96	68,8	19
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,6	79
Итого за полдник		540	25,92	10,6	63,59	454,72	
Итого за день		1654	59,94	43,74	187,14	1394,40	
Среднее значение за период		116,93	4,06	3,116	15,276	105,82	