

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 3 ДО 7 ЛЕТ**

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

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей МБДОУ

«Детский сад присмотра и оздоровления №151» г.

Саратова

Протокол №5 от 30.08.2023

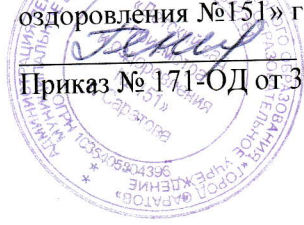
УТВЕРЖДАЮ

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: 3-7 лет**

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	200	7,36	6,02	35,26	224,6	1
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	81
	Бутерброд со сливочным маслом	30/12	0,6	3,49	2,26	53,35	3
Итого за завтрак		442	12,76	14,31	59,32	425,79	
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	200	7,0	8,2	4,2	117,0	45
	Капуста тушённая с мясом кур	200	19,6	5,8	9,0	164	67
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
		675	34,74	15,1	80,36	490,35	
Итого за обед							
Полдник	Йогурт	180	5,0	4,3	27,0	167,0	73
	Печенье	30	0,26	0,31	34,38	132,46	74
	Омлет	200	22,0	3,6	2,0	220,0	30
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		635	31,4	10,97	101,88	663,81	
Итого за день		1902	79,31	40,38	251,65	1625,27	
Среднее значение за период		135,86	5,665	2,88	17,975	116,09	

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: 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,43	11,46	28,44	247,43	44
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/12	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	19,67	30,72	64,7	615,45	
Второй завтрак	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	83
Итого за второй завтрак		130	1,22	3,67	51,45	235,2	
Обед	Борщ	200	7,2	3,6	2,0	79,0	12
	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	200	18,1	14,5	16,6	268	66
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	34,72	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	107,44	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		675	32,5	19,24	67,51	583,63	
Полдник	Ряженка	180	5,4	4,5	7,6	92,0	75
	Вафли	30	8,58	1,11	19,26	156,6	77
	Сырники с изюмом со сметанным соусом	200/35	28,98	8,76	33,51	29,31	7
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		670	47,1	17,13	98,87	422,26	
Итого за день		1925	100,49	70,77	282,53	1929,26	
Среднее значение за период		137,5	7,18	5,055	20,18	132,61	

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: 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,98	11,39	44,2	319,0	10
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		480	17.58	25.86	106.48	741.66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	-	10,09	45,42	
Обед	Суп с клёцками на м/к бульоне	200	6,6	7,0	8,8	124,0	4
	Ленивые голубцы	200	13,0	11,6	12,8	216,0	29
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	83
Итого за обед		805	28.96	23.37	140.21	884.55	
Полдник	Йогурт	180	5,10	4,3	27,0	167,0	73
	Печенье	30	0,26	0,31	34,38	132,46	74
	Рыба под омлетом	200	32,0	10,0	9,8	220,0	47
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		575	36,55	12,76	58,39	409,67	
Итого за день		2040	87,59	67,39	315,48	2202,88	
Среднее значение за период		136	5,84	4,49	21,032	141,86	

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: 3-7 лет

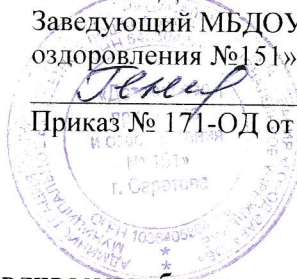
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная «Геркулесовая»	200	7,32	12,21	24,9	238,08	53
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	19,56	31,47	61,16	606,1	
Второй завтрак	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	83
Итого за второй завтрак		130	1,22	3,67	51,45	235,2	
Обед	Суп с зеленым горошком, консер. на м/к б-не	200	4,6	3,0	8,2	78,0	57
	Тефтели мясные	150	20,1	12,6	21,3	283	33
	Свекла тушёная	60	1,6	3,3	7,3	64,0	34
	Томатный соус	30	0,4	0,09	2,0	9	56
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	34,72	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	107,44	6
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		715	33,9	20,13	87,71	670,63	
Полдник	Снежок	180	5,2	4,5	18,0	133,0	76
	Вафли	30	8,58	1,11	19,26	156,6	77
	Вареники ленивые	200	8,91	7,89	9,21	144,0	62
	Соус сметанный	35	0,5	1,75	2,05	25,9	8
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		670	27,33	18,01	87,02	603,85	
Итого за день		1965	82,01	73,28	287,34	2188,45	
Среднее значение за период		115,59	4,82	4,31	16,9	124,46	

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет

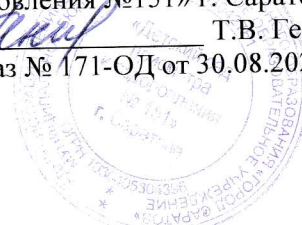
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,52	4,18	24,86	159,28	48
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	12,86	18,34	52,76	449,48	
Второй завтрак	Кисель	200	0,6	-	26,14	105,2	15
Итого за второй завтрак		200	0,6	-	26,14	105,2	
Обед	Щи на м/к бульоне из свежей капусты	200	9,3	3,0	17,2	178,0	32
	Пюре гороховое	150	4,8	1,2	25,7	135,0	13
	Гуляш из мяса говядины	80	13,7	12,6	2,3	169	14
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		705	35,94	17,9	112,36	791,35	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
	Булочка сдобная	60	1,8	5,4	3,0	194	25
	Рыба тушённая в томате с овощами	200	16,8	3,8	16,8	230	68
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		635	23,15	11,96	68,39	613,67	
Итого за день		1990	72,55	48,2	259,65	1959,7	
Среднее значение за период		132,67	4,84	3,21	17,31	130,65	

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет

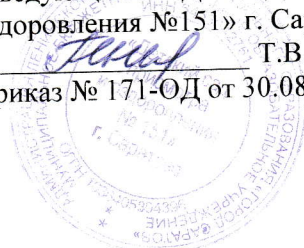
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11,64	7,24	60,0	351,74	39
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	81
	Бутерброд со сливочным маслом	30/12	0,6	3,49	2,26	53,35	3
Итого за завтрак		442	17,04	15,53	84,06	552,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	-	10,09	45,32	
Обед	Щи на к/б из свежей капусты	200	5,0	2,6	5,6	64,0	32
	Гуляш из отварного мяса кур	80	13,7	12,6	2,3	169	5
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	0,5	34,9	168,0	58
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		705	32,04	16,8	109,96	710,35	
Полдник	Йогурт	180	5,0	4,3	27,0	167,0	73
	Печенье	30	0,26	0,31	34,38	132,46	74
	Омлет	200	22,0	3,6	2,0	220,0	30
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		635	31,4	10,97	101,88	663,81	
Итого за день		1932	80,89	43,3	305,99	1972,41	
Среднее значение за период		128,8	5,39	2,89	20,399	131,494	

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: 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4,84	4,18	17,38	301,62	31
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/12	0,6	3,49	2,26	53,35	3
Итого за завтрак		472	20.22	15.18	61.26	68139	
Второй завтрак	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	
Итого за второй завтрак		130	1,22	3,67	51,45	235,2	
Обед	Суп «Крестьянский» с пшеном на м/б	200	2,5	8,1	14,6	152,0	28
	Плов с мясом говядины	200	16,28	18,26	40,48	148,9	5
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		865	27.67	34.04	156.54	805.85	
Полдник	Ряженка	180	5,4	4,5	7,6	92,0	75
	Вафли	30	8,58	1,11	19,26	156,6	77
	Котлета рыбная	80	12,4	2,4	3,2	83	17
	Капуста тушённая	150	2,7	3,2	8,0	70,0	18
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		455	19,24	8,36	49,7	297,35	
Итого за день		1972	72,53	62,08	275,1	1949,31	
Среднее значение за период		123,25	4,533	3,88	17,19	117,29	

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: 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,98	11,39	44,2	319,0	10
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	17,32	25,55	72,1	609,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
Итого за второй завтрак		150	0,41	-	10,09	45,32	
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	7,2	3,6	2,0	79,0	12
	Котлета мясная	60	11,4	5,4	0	95	46
	Картофельное пюре	150	3,8	6,3	22,1	129,0	36
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
Итого за обед		722	42,34	23,8	91,26	731,35	
Полдник	Йогурт	180	5,0	4,3	27,0	167,0	73
	Печенье	30	0,26	0,31	34,38	132,46	74
	Запеканка творожная со сметанным соусом	200/35	20,49	13,56	14,88	272,0	43
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		670	29,39	22,03	95,16	640,81	
Итого за день		1992	89,46	71,38	268,61	2101,68	
Среднее значение за период		124,5	5,59	4,461	16,79	126,67	

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: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,84	6,38	36,08	176	27
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	9
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	17,08	25,64	72,34	544,02	
	Снежок	180	5,2	4,5	18,0	133,0	76
Итого за второй завтрак		180	5,2	4,5	18,0	133,0	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	10,3	5,7	16,5	155,0	23
	Вермишелевая запеканка с говяжьей печенью	200	18,1	14,5	16,6	268,0	66
	Свекла отварная кусочком	60	1,1	0	6,3	29,0	74
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	83
Итого за обед		865	38,02	22,17	156,55	996,55	
Полдник	Тефтели рыбные в томатном соусе	150/30	16,2	1,8	25,2	178	55
	Морковь тушёная	60	0,5	5,3	3,8	65,0	69
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		465	20,84	9,86	67,5	387,35	
Итого за день		1900	80,04	62,17	308,09	2060,92	
Среднее значение за период		135,71	5,717	4,44	22,006	143,08	

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: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,95	11,2	28,97	245,47	21
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/12/8	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		450	14.29	25.36	56.87	535.67	
Второй завтрак	Кисель	200	0,6	-	26,14	105,2	15
Итого за второй завтрак		200	0,6	-	26,14	105,2	
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	7,6	6,0	4,6	102,0	49
	Овощное рагу с мясом	200	13,0	10,0	6,6	172,0	24
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,05	70
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,5	24,0	117,86	71
	Фрукт	130	1,22	3,67	51,45	235,2	83
Итого за обед		805	29.96	20.77	129.81	818.55	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,41	-	10,09	45,32	87
	Булочка сдобная	60	8,5	8,5	31,7	194	50
	Омлет	200	22,0	3,6	2,0	220,0	30
	Чай с сахаром	200	2,24	2,56	26,2	86,1	19
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	79
Итого за полдник		635	35.05	14.86	82.29	603.67	
Итого за день		2090	79.9	60.99	295.11	2063.09	
Среднее значение за период		139.3	5.3	4.07	19.67	137.53	