

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 172»

Н.Б.Кузнецова

Приказ от 11.03.2022 года № 80

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

детей с 1 до 3 лет

**в МДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 172»**

Ленинского района

г.Саратова

Согласовано на Совете родителей
МДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 172»

11 марта 2022 года Протокол № 2

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Утвержден
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 172»
Н.В.Кузнецов

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
1	Каша манная молочная жидкая	150	3,08	3,0	20,70	111,5
51	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/ 6	3,9	2,60	18,39	101,40
58	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,90	16,71	100,56
			8,99	7,5	55,8	313,46
2 завтрак						
69	Сок	160	0,2	0,2	10,6	70,8
Обед						
10	Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	150	3,55	3,1	11,5	115,1
18	Котлета рубленая из говядины	60	8,5	7,2	7,8	120,0
28	Макароны отварные	120	2,9	4,1	18,4	121,6
46	Соус томатный с маслом сливочным	30	1,30	2,25	4,18	30,2
60	Компот из сухофруктов	150	0,110	0	14,1	50,56
54	Хлеб ржаной	40	3,05	0,510	17,6	110,1
			19,41	17,16	73,44	547,56
Полдник						
67	Снежок	150	4,2	6,8	18,05	110,1
	кондитерка	12	1,02	3,10	10,01	100,3
			5,22	9,9	28,06	210,4
Ужин						
35	Сырники из творога	120	4,42	8,0	11,1	132,1
50	Соус из сгущенного молока	50	2,08	4,1	8,9	78,1
63	Чай с сахаром	150	0,05	-	10,04	35,84
55	Хлеб пшеничный	30	3,01	0,210	14,01	86,35
			9,53	12,31	44,05	332,39

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,35	47,07	212,58	1474,61

Braunberg

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова

№ рецепта		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 завтрак							
2	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,1	4,1	21,69	115,56	
59	Какао с молоком	150	3,01	2,28	18,48	101,74	
51	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	4,1	3,01	17,35	120,84	
			11,21	9,39	57,52	338,14	
2 завтрак							
69	Сок	160	0,2	0,2	11,6	71,1	
Обед							
11	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной	150	4,1	5,01	19,6	122,84	
19	Бефстроганов из печени	60	7,2	13,42	3,2	100,68	
29	Картофельное пюре	120	2,9	5,04	13,77	99,1	
61	Компот из свежих фруктов	150	0,08	-	18,75	99,1	
54	Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,46	100,1	
			16,38	23,89	72,78	521,73	
Полдник							
67	Снежок	150	3,2	5,4	19,05	119,36	
	кондитерка	12	1,1	2,76	11,65	99,2	
			4,3	8,16	30,7	218,56	
Ужин							
44	Морковь отварная	40	0,3	-	2,09	9,01	
40	Рыба запеченная (горбуша)	60	5,9	2,12	0,09	116,2	
34	Каша перловая припущенная (для гарнира)	110	1,86	3,1	17,81	121,1	
64	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,01	12,02	35	
55	Хлеб пшеничный	20	2,51	0,70	14,22	46,13	
			10,58	5,93	46,23	327,44	

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
42.67	47.57	218.83	1476.97

Меню

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 172»
Н.Б.Кузнецова

№ реце п та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
3	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	3,20	3,36	20,01	115,22
51	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/16	3,7	2,99	17,35	121,84
58	Кофейный напиток с молоком	150	1,79	2,45	16,71	115,56
			8,69	8,8	54,07	352,62
2 завтрак						
	Фрукт	150	0,2	-	8,6	83
Обед						
45	Свекла отварная	40	0,3	0,05	4,7	21,8
12	Суп картофельный на курином бульоне	150	2,12	4,6	16,0	153,44
20	Капуста тушеная с птицей	150	10,5	14	26,80	180,56
60	Компот из сухофруктов	150	0,215	0	15,5	50,56
54	Хлеб ржаной	40	3,1	00,72	16,46	101,1
			16,235	18,722	79,46	507,46
Полдник						
66	Йогурт	150	2,08	4,01	12,36	95,9
	кондитерка	12	2,0	1	19,9	101,12
			4,08	5,01	32,26	197,02
Ужин						
36	Суфле творожное	140	9,7	13	14,26	177,5
48	Соус сметанный сладкий	40	0,3	2,01	2,0	55
63	Чай с сахаром	150	0,01	-	11,01	30,84
55	Хлеб пшеничный	30	2,84	0,22	15,60	80,84
			12,85	15,23	42,87	344,18

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,055	47,762	217,26	1484,22

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.1	13.9	4.3	109,2
52	Бутерброд с маслом	40/4	2.48	3	15.2	111,84
59	Какао с молоком	150	2,32	2.49	23.43	101,72
			9.9	19.39	42,93	322,76
2 завтрак						
	Фрукт	150	0,2	-	7,6	63
Обед						
13	Щи на костном бульоне из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	4.7	7,20	5.01	101,00
21	Биточки мясные	150	7,0	5	32,01	220,9
	Каша пшеничная припущенная		2,0	1,02	20,9	
62	Компот сухофруктов	150	0.215	-	15.5	60.56
54	Хлеб ржаной	40	2.40	0,52	17,46	101.1
			16.315	13,74	90,88	483,56
Полдник						
66	Йогурт	150	2,09	3,62	12,36	122.1
	кондитерка	12	1,18	2,76	10.22	113.1
			3,27	6.38	22.58	235.2
Ужин						
38	Суфле из рыбы (минтай)	120	9,31	3.13	6.1	190,94
42	Икра овощная (свекольная)	110	1,2	5,4	6.5	82.2
64	Чай сладкий с лимоном	150	0,03	0,01	11,04	46
55	Хлеб пшеничный	20	2,83	0,22	13,65	71,13
			13.37	8.76	37,29	390.27

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43.055	48,27	201,28	
			1494.79

Меню

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 172»
Н.Б.Кузнецова

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
5	Омлет натуральный	150	5,32	8,03	20,09	185,70
52	Бутерброд с маслом	40/4	2	4	15,7	119,20
57	Кофейный напиток	150	01	1,65	11,7	36,74
			13,68	13,68	47,49	341,64
2 завтрак						
69	Сок	160	0,2	0,2	8,6	50,8
Обед						
	Сельдь соленая порционно	30	3,4	5,2	2,20	55,1
14	Суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	2,40	4,01	12	170,2
22	Жаркое по домашнему	150	8,2	13,1	12,5	199,01
60	Компот из сухофруктов	150	0.118	0	15,5	40,56
54	Хлеб ржаной	40	2,95	0,520	18,46	109,1
			17,068	22,83	60,66	573,97
Полдник						
68	Кисель	160	3,62	-	16,7	100,24
56	Булочка домашняя	40	4,1	5,1	23,2	125
			7,72	5,1	39,9	225,24
Ужин						
33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром. Молоко кипяченое	110	3,7	2,1	20	99
		120	2	2,95	3,1	51,63
63	Чай с сахаром	150	0,03	0,52	11,01	32,19
53	Хлеб пшеничный с повидлом	20/8	3,01/0,01	0	13,35/4,5	58,13/18
			8,75	5,57	51,96	258,95

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,058	47,38	208,61	1450,6

Меню

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 лет



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 172»
Н.Б.Кузнецова

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 завтрак						
6	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	3,9	8	18,7	141,4
51	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	4,5	3,55	17,35	126,81
57	Кофейный напиток	150	01	1,65	13,7	39,71
			8,5	13,2	49,75	307,92
2 завтрак						
69	Сок	160	0,2	0,2	8,6	61,2
Обед						
44	Морковь отварная	40	0,3	-	2,6	14,1
12	Суп картофельный на курином бульоне	150	3,95	4,7	15,9	175,30
23	Котлета из птицы	70	10,2	2,90	5,1	85,4
30	Каша гороховая	110	2,2	4,0	16	91,2
60	Компот из сухофруктов	150	0,210	0	15,5	50,56
54	Хлеб ржаной	50	2,95	0,520	16,46	99,03
			19,81	12,12	71,56	515,59
Полдник						
67	Снежок	150	4,2	5,9	18,05	109,22
	кондитерка	12	1,22	2,76	10,62	99,9
			5,42	8,66	28,67	209,12
Ужин						
37	Пудинг из творога	150	5	12,55	23,7	210
49	Подлива кисельная	30	0	0	8,7	53,20
63	Чай с сахаром	150	0,03	-	11,04	44,84
55	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,72	13,65	60,13
			8,08	13,27	57,09	368,17

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,01	47,45	215,67	
			1462

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова

Возраст ная категор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
7	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,01	3,09	23,44	109,71
59	Какао с молоком	150	3,02	3,1	21,51	104,72
51	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/6	3,2	3,85	18,31	127,84
			10,23	10,04	63,26	342,27
2 завтрак						
69	Сок	160	0,2	0,2	9,6	56,8
Обед						
15	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	4,55	7,01	10,09	135,17
24	Картофель тушеный с мясом птицы	150	6,2	8,2	10,7	155,1
61	Компот из свежих фруктов	150	0,11	-	18,72	99,1
54	Хлеб ржаной	40	2,99	0,72	18,46	102,1
			13,85	15,93	57,97	491,47
Полдник						
67	Снежок	150	4,1	5,4	17,05	121,36
	кондитерка	12	1,22	2,26	11,62	103,9
			5,42	7,66	28,67	225,20
Ужин						
41	Котлета рыбная (горбуша)	60	6,0	6,9	13,14	104,85
31	Капуста тушеная	130	3,56	4,55	15,3	122,3
64	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,01	10,04	44
55	Хлеб пшеничный	20	3,51	0,72	14,65	51,13
			13,11	12,18	53,13	322,28

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,71	46,01	212,63	1438,02

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

И.Б. Кузнецова

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I завтрак						
2	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	3,6	4,3	21,79	108,51
51	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/6	3,2	3,01	18,35	116,84
58	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,19	16,61	101,52
			8,81	9,5	56,75	326,84
2 завтрак						
	Фрукт	150	0,2	-	8,6	61
Обед						
13	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне со сметаной	150	4,95	8,68	11,2	168
25	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	60/30	4,4/1,13	5,6/1,90	10,14/2,38	85,7/31,2
32	Каша пшенная рассыпчатая	120	1,1	3,30	16,01	69,1
60	Компот из сухофруктов	150	0,118	0	14,5	51
54	Хлеб ржаной	40	2,95	0,42	16,46	99,27
			14,648	19,9	70,69	453,27
Полдник						
66	Йогурт	150	2,48	4,62	16,36	132,9
	кондитерка	12	2,2		24,9	128,12
			4,68	4,62	41,26	261,02
Ужин						
36	Суфле из творога	130	12,02	12	13,26	201,4
48	Соус сметанный сладкий	40	0,7	2,22	2,1	65
63	Чай с сахаром	150	0,03	-	13,04	44,81
55	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,12	16,69	91,84
			14,79	14,34	45,09	403,05

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,498	47,06	218,95	1465,21

Меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида №172»
Н.Б. Кузнецова

№ реце п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
1 завтрак						
8	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4.8	8.1	33.4	100.41
52	Бутерброд с маслом	40/4	2	3	15.8	105,84
59	Какао с молоком	150	2.3	2,28	20.47	97,72
			9.11	13,38	69.67	303.97
2 завтрак						
	Фрукт	150	1,21	-	3,65	91.41
Обед						
16	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо- костном бульоне	150	2.40	5	5.9	101.2
26	Суфле из мяса говядины	150	12.1	9,6	13.13	200.1
43	Икра кабачковая	40	1	3.8	3.9	41
62	Компот сухофруктов	150	0.110	-	14,5	58
54	Хлеб ржаной	40	2.89	0,52	17.47	103,1
			18.5	18.92	54.9	503.4
Полдник						
66	Йогурт	150	2,01	4,62	14,36	122.9
	кондитерка	12	1.85		21,9	118,12
			3.86	4,62	36,26	231,02
Ужин						
42	Икра овощная (свекольная)	100	1,1	4.2	8.5	98.01
39	Тефтеля рыбная (минтай)	80	3,9	5,6	10.1	102.2
55	Хлеб пшеничный	20	3,41	0,52	13,65	56,13
64	Чай сладкий с лимоном	150	0,03	0,01	12.04	42
			8.44	10.33	44.29	298.34

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41.12	47.27	208.77	1428.14

Заведующий
Н.Б.

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецов:

№ реце- пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
9	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.71	5,31	24,44	100.27
52	Бутерброд с маслом	40/4	2	4	14.7	104,84
58	Кофейный напиток с молоком	150	02	1.61	12.7	100,56
			7.71	10.92	51,84	305.67
2 завтрак						
69	Сок	160	-	-	8,6	59.1
Обед						
17	Рассольник на мясо - костном бульоне со сметаной	150	2.01	3.2	16,1	122,71
27	Гуляш из говядины	60	11,2	8.41	11.21	110,37
29	Картофельное пюре	120	2,2	4,0	15	103,6
60	Компот из сухофруктов	150	0.210	0	13.5	51,56
54	Хлеб ржаной	40	2,95	0,42	16,46	101,1
			18,57	16,03	72,27	489,39
Полдник						
65	Молоко	150	4	5	6.4	96.1
	Кондитерка	12	1,85		18.9	118,12
			5,85	5	25.3	214.22
Ужин						
5	Омлет натуральный	150	5.61	10.90	19.09	190.8
70	Зеленый горошек	20	1,77	0,1	3.2	19,95
	Булочка сдобная	40	1.01	3,28	13.01	106,8
63	Чай с сахаром	150	0,06	0.01	9.71	46
53	Хлеб пшеничный	20	3,83	0,72	13,65	65,13
			12.28	15,01	58.66	428.68

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44.41	46,96	258.32	1497.06