

«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 3 до 7 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: 3-7 лет

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

| №<br>рецеп<br>та | Прием пищи, наименование<br>блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                                  |              | Б                    | Ж     | у     |                                |
| 1 завтрак        |                                                  |              |                      |       |       |                                |
| 1                | Каша манная молочная жидкая                      | 200          | 4,2                  | 5,3   | 24,69 | 128,56                         |
| 51               | Бутерброд с маслом и сыром                       | 40/5/10      | 4,6                  | 4,01  | 20,35 | 146,84                         |
| 58               | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 2,79                 | 3,19  | 19,71 | 120,56                         |
|                  |                                                  |              | 11,59                | 12,5  | 64,75 | 395,96                         |
| 2 завтрак        |                                                  |              |                      |       |       |                                |
| 69               | Сок                                              | 160          | 0,2                  | 0,2   | 11,6  | 76,8                           |
| Обед             |                                                  |              |                      |       |       |                                |
| 10               | Суп гороховый с картофелем на<br>костном бульоне | 200          | 5,1                  | 5,3   | 16,1  | 133,2                          |
| 18               | Котлета рубленая из говядины                     | 70           | 10,50                | 8,17  | 8,20  | 142,8                          |
| 28               | Макароны отварные                                | 130          | 3,2                  | 5     | 20    | 133,6                          |
| 46               | Соус томатный с маслом сливочным                 | 30           | 2,13                 | 2,97  | 4,38  | 40,2                           |
| 60               | Компот из сухофруктов                            | 200          | 0,228                | 0     | 17,5  | 60,56                          |
| 54               | Хлеб ржаной                                      | 50           | 3,95                 | 0,72  | 20,46 | 121,1                          |
|                  |                                                  |              | 25,108               | 22,16 | 86,64 | 631,46                         |
| Полдник          |                                                  |              |                      |       |       |                                |
| 67               | Снежок                                           | 200          | 5,2                  | 7,4   | 22,05 | 144,36                         |
|                  | кондитерка                                       | 20           | 1,22                 | 3,76  | 13,62 | 123,9                          |
|                  |                                                  |              | 6,42                 | 11,16 | 35,67 | 268,26                         |
| Ужин             |                                                  |              |                      |       |       |                                |
| 35               | Сырники из творога                               | 140          | 5,42                 | 9,12  | 18,78 | 185,25                         |
| 50               | Соус из сгущенного молока                        | 70           | 2,92                 | 4,92  | 10,11 | 99,75                          |
| 63               | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,06                 | -     | 14,04 | 54,84                          |
| 55               | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,69 | 106,84                         |
|                  |                                                  |              | 11,44                | 14,36 | 62,62 | 446,68                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54,758               | 60,38 | 261,28   | 1818,96                          |



# Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

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

| №<br>рецепта | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                                                             |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1 завтрак    |                                                             |                 |                      |       |       |                                |
| 2            | Каша геркулесовая молочная жидкая                           | 200             | 4,2                  | 5,3   | 24,69 | 128,56                         |
| 59           | Какао с молоком                                             | 200             | 3,32                 | 3,28  | 23,48 | 113,72                         |
| 51           | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 50/5/10         | 4,6                  | 4,01  | 20,35 | 146,84                         |
|              |                                                             |                 | 12,12                | 12,59 | 68,52 | 389,12                         |
| 2 завтрак    |                                                             |                 |                      |       |       |                                |
| 69           | Сок                                                         | 160             | 0,2                  | 0,2   | 11,6  | 76,8                           |
| Обед         |                                                             |                 |                      |       |       |                                |
| 11           | Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной | 200             | 4,43                 | 5,06  | 22,6  | 162,84                         |
| 19           | Бефстроганов из печени                                      | 80              | 9,18                 | 16,41 | 4,8   | 130,69                         |
| 29           | Картофельное пюре                                           | 140             | 3,2                  | 5,9   | 16,77 | 133,6                          |
| 61           | Компот из свежих фруктов                                    | 200             | 0,12                 | -     | 21,72 | 110,1                          |
| 54           | Хлеб ржаной                                                 | 50              | 3,95                 | 0,72  | 20,46 | 121,1                          |
|              |                                                             |                 | 20,88                | 28,09 | 86,35 | 658,33                         |
| Полдник      |                                                             |                 |                      |       |       |                                |
| 67           | Снежок                                                      | 200             | 5,2                  | 7,4   | 22,05 | 144,36                         |
|              | кондитерка                                                  | 20              | 1,22                 | 3,76  | 13,62 | 123,9                          |
|              |                                                             |                 | 6,42                 | 11,16 | 35,67 | 268,26                         |
| Ужин         |                                                             |                 |                      |       |       |                                |
| 44           | Морковь отварная                                            | 50              | 0,7                  | -     | 3,6   | 17,5                           |
| 40           | Рыба запеченная (горбуша)                                   | 80              | 7,96                 | 3,12  | 1,36  | 136,2                          |
| 34           | Каша перловая припущенная (для гарнира)                     | 120             | 2,1                  | 4,3   | 22,88 | 122                            |
| 64           | Чай сладкий с лимоном                                       | 200             | 0,06                 | 0,01  | 14,04 | 56                             |
| 55           | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 3,83                 | 0,72  | 16,65 | 80,13                          |
|              |                                                             |                 | 14,75                | 7,95  | 57,53 | 422,83                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | Углеводы |                                  |
| 54,27                | 60,19 | 260,67   | 1804,34                          |

# Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет



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

| №<br>реце<br>п<br>та | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                      |                                     |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1 завтрак            |                                     |                 |                      |       |       |                                |
| 3                    | Каша "Дружба" молочная жидкая       | 200             | 3,23                 | 5,36  | 24,01 | 121,72                         |
| 51                   | Бутерброд с маслом и сыром          | 40/5/10         | 4,6                  | 4,01  | 20,35 | 146,84                         |
| 58                   | Кофейный напиток с молоком          | 200             | 2,79                 | 3,19  | 19,71 | 120,56                         |
|                      |                                     |                 | 10,62                | 12,56 | 64,07 | 389,12                         |
| 2 завтрак            |                                     |                 |                      |       |       |                                |
|                      | Фрукт                               | 200             | 0,2                  | -     | 11,6  | 93                             |
| Обед                 |                                     |                 |                      |       |       |                                |
| 45                   | Свекла отварная                     | 50              | 0,9                  | 0,06  | 5,2   | 25,8                           |
| 12                   | Суп картофельный на курином бульоне | 200             | 3,12                 | 5,4   | 19,0  | 202,55                         |
| 20                   | Капуста тушеная с птицей            | 200             | 12,3                 | 17    | 30,97 | 228,56                         |
| 60                   | Компот из сухофруктов               | 200             | 0,228                | 0     | 17,5  | 60,56                          |
| 54                   | Хлеб ржаной                         | 50              | 3,95                 | 00,72 | 20,46 | 121,1                          |
|                      |                                     |                 | 20,498               | 23,18 | 93,13 | 638,57                         |
| Полдник              |                                     |                 |                      |       |       |                                |
| 66                   | Йогурт                              | 200             | 2,48                 | 4,62  | 16,36 | 132,9                          |
|                      | кондитерка                          | 20              | 2,2                  | 2     | 24,9  | 128,12                         |
|                      |                                     |                 | 4,68                 | 6,62  | 41,26 | 261,02                         |
| Ужин                 |                                     |                 |                      |       |       |                                |
| 36                   | Суфле творожное                     | 160             | 14,02                | 14    | 17,26 | 227,5                          |
| 48                   | Соус сметанный сладкий              | 50              | 0,9                  | 2,85  | 2,6   | 78                             |
| 63                   | Чай с сахаром                       | 200             | 0,06                 | -     | 14,04 | 54,84                          |
| 55                   | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,69 | 106,84                         |
|                      |                                     |                 | 18,02                | 17,17 | 50,86 | 456,58                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54                   | 59,53 | 260,92   | 1838,29                          |



# Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова



| №<br>рецеп<br>та | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                                 |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1 завтрак        |                                                                 |                 |                      |       |        |                                |
| 4                | Суп молочный с макаронными изделиями                            | 200             | 5,6                  | 15,4  | 5,4    | 129,2                          |
| 52               | Бутерброд с маслом                                              | 50/5            | 3,88                 | 6     | 19,7   | 134,84                         |
| 59               | Какао с молоком                                                 | 200             | 3,32                 | 3,28  | 23,48  | 113,72                         |
|                  |                                                                 |                 | 12,8                 | 24,68 | 48,58  | 377,76                         |
| 2 завтрак        |                                                                 |                 |                      |       |        |                                |
|                  | Фрукт                                                           | 200             | 0,2                  | -     | 11,6   | 93                             |
| Обед             |                                                                 |                 |                      |       |        |                                |
| 13               | Щи на костн. бульоне из свежей капусты с картоféлем со сметаной | 200             | 5,5                  | 8,20  | 17,40  | 121,12                         |
| 21               | Биточки мясные                                                  | 80              | 10,11                | 7,3   | 32,33  | 249,1                          |
|                  | Каша пшеничная припущенная                                      | 130             | 2,0                  | 1,42  | 20,7   |                                |
| 62               | Компот сухофруктов                                              | 200             | 0,228                | -     | 17,5   | 67,56                          |
| 54               | Хлеб ржаной                                                     | 50              | 3,95                 | 0,72  | 20,46  | 121,1                          |
|                  |                                                                 |                 | 21,788               | 17,64 | 108,34 | 558,88                         |
| Полдник          |                                                                 |                 |                      |       |        |                                |
| 66               | Йогурт                                                          | 200             | 2,48                 | 4,62  | 16,36  | 132,9                          |
|                  | кондитерка                                                      | 20              | 1,22                 | 3,76  | 13,62  | 123,9                          |
|                  |                                                                 |                 | 3,7                  | 8,38  | 29,98  | 256,8                          |
| Ужин             |                                                                 |                 |                      |       |        |                                |
| 38               | Суфле из рыбы (минтай)                                          | 150             | 11,31                | 3,33  | 8,13   | 212,94                         |
| 42               | Икра овоцная (свекольная)                                       | 100             | 1,6                  | 6,4   | 9,5    | 99,2                           |
| 64               | Чай сладкий с лимоном                                           | 200             | 0,06                 | 0,01  | 14,04  | 56                             |
| 55               | Хлеб пшеничный                                                  | 30              | 3,83                 | 0,72  | 16,65  | 80,13                          |
|                  |                                                                 |                 | 16,8                 | 10,46 | 48,32  | 448,27                         |

| Содержание в день, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| белки                | жиры         | углеводы      |                               |
| <b>55,288</b>        | <b>61,16</b> | <b>235,24</b> | <b>1734,71</b>                |

# Меню

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| Возрастная категория: 3-7 лет |                                                |                 |                      |        |           |                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|-----------|--------------------------------|
| №<br>рецепта                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |           | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|                               |                                                |                 | Б                    | Ж      | У         |                                |
| 1 завтрак                     |                                                |                 |                      |        |           |                                |
| 5                             | Омлет натуральный                              | 180             | 6,62                 | 11,03  | 23,09     | 217,71                         |
| 52                            | Бутерброд с маслом                             | 50/5            | 3                    | 6      | 19,7      | 134,84                         |
| 57                            | Кофейный напиток                               | 200             | 03                   | 2,65   | 15,7      | 46,74                          |
|                               |                                                |                 | 9,92                 | 19,68  | 58,49     | 399,29                         |
| 2 завтрак                     |                                                |                 |                      |        |           |                                |
| 69                            | Сок                                            | 160             | 0,2                  | 0,2    | 11,6      | 76,8                           |
| Обед                          |                                                |                 |                      |        |           |                                |
|                               | Сельдь соленая порционно                       | 30              | 6,4                  | 6,2    | 3,48      | 65,1                           |
| 14                            | Суп с клецками на мясо-костном бульоне         | 200             | 3,12                 | 5,12   | 19        | 202,55                         |
| 22                            | Жаркое по домашнему                            | 200             | 10,2                 | 16,8   | 15,5      | 250                            |
| 60                            | Компот из сухофруктов                          | 200             | 0,228                | 0      | 17,5      | 60,56                          |
| 54                            | Хлеб ржаной                                    | 50              | 3,95                 | 0,72   | 20,46     | 121,1                          |
|                               |                                                |                 | 23,898               | 28,84  | 75,94     | 699,31                         |
| Полдник                       |                                                |                 |                      |        |           |                                |
| 68                            | Кисель                                         | 200             | 4,42                 | -      | 18,7      | 120,23                         |
| 56                            | Булочка домашняя                               | 50              | 4,9                  | 5,9    | 28,2      | 155                            |
|                               |                                                |                 | 9,32                 | 5,9    | 46,9      | 275,23                         |
| Ужин                          |                                                |                 |                      |        |           |                                |
| 33                            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром. | 120             | 4,5                  | 2,3    | 25        | 132                            |
| 65                            | Молоко кипяченое                               | 130             | 3                    | 3,3    | 4,9       | 78,65                          |
| 63                            | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,06                 |        | 14,04     | 56                             |
| 53                            | Хлеб пшеничный с повидлом                      | 30/10           | 3,83/0,01            | 0,72/0 | 16,65/6,5 | 80,13/25                       |
|                               |                                                |                 | 11,4                 | 6,33   | 66,79     | 371,78                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54,738               | 60,95 | 260      | 1822,41                          |



# Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

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



| №<br>рецеп-<br>та | Прием пищи, наименовани-<br>е блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.           |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                   |                                      |                 | Б                    | Ж     | У     | ценность<br>(ккал) |
| 1 завтрак         |                                      |                 |                      |       |       |                    |
| 6                 | Макароны отварные с маслом и сахаром | 200             | 3,3                  | 11    | 21,8  | 152,1              |
| 51                | Бутерброд с маслом и сыром           | 40/5/10         | 4,6                  | 4,01  | 20,35 | 146,84             |
| 57                | Кофейный напиток                     | 200             | 03                   | 2.65  | 15.7  | 46,74              |
|                   |                                      |                 | 8,2                  | 17,66 | 57,85 | 345,68             |
| 2 завтрак         |                                      |                 |                      |       |       |                    |
| 69                | Сок                                  | 160             | 0,2                  | 0,2   | 11,6  | 76,8               |
| Обед              |                                      |                 |                      |       |       |                    |
| 44                | Морковь отварная                     | 50              | 0,7                  | -     | 3,6   | 17,5               |
| 12                | Суп картофельный на курином бульоне  | 200             | 3,12                 | 5,4   | 19,0  | 202,55             |
| 23                | Котлета из птицы                     | 80              | 12,4                 | 3,4   | 6,5   | 113,5              |
| 30                | Каша гороховая                       | 120             | 3,2                  | 5,0   | 20    | 125,4              |
| 60                | Компот из сухофруктов                | 200             | 0.228                | 0     | 17.5  | 60,56              |
| 54                | Хлеб ржаной                          | 50              | 3,95                 | 0,72  | 20,46 | 121,1              |
|                   |                                      |                 | 27,198               | 14,52 | 87,06 | 640,61             |
| Полдник           |                                      |                 |                      |       |       |                    |
| 67                | Снежок                               | 200             | 5,2                  | 7,4   | 22,05 | 144,36             |
|                   | кондитерка                           | 20              | 1,22                 | 3,76  | 13,62 | 123,9              |
|                   |                                      |                 | 6,42                 | 11,16 | 35,67 | 268,26             |
| Ужин              |                                      |                 |                      |       |       |                    |
| 37                | Пудинг из творога                    | 180             | 9                    | 16    | 28,7  | 270                |
| 49                | Подлива кисельная                    | 40              | 0                    |       | 11,5  | 63,28              |
| 63                | Чай с сахаром                        | 200             | 0,06                 | -     | 14,04 | 54,84              |
| 55                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 3,83                 | 0,72  | 16,65 | 80,13              |
|                   |                                      |                 | 12,89                | 16,72 | 70,89 | 468,25             |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54,908               | 60,26 | 260,07   | 1799,6                           |

# Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

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

| Возраст<br>ная<br>категор | Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.           |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                           |                                           |                 | Б                    | Ж     | У     | ценность<br>(ккал) |
| I завтрак                 |                                           |                 |                      |       |       |                    |
| 7                         | Каша пшеничная молочная жидкая            | 200             | 4,73                 | 6,09  | 28,44 | 121,76             |
| 59                        | Какао с молоком                           | 200             | 3,32                 | 3,39  | 23,48 | 113,72             |
| 51                        | Бутерброд с маслом и сыром                | 40/5/10         | 4,6                  | 4,09  | 20,35 | 146,84             |
|                           |                                           |                 | 12,65                | 13,57 | 72,27 | 382,32             |
| 2 завтрак                 |                                           |                 |                      |       |       |                    |
| 69                        | Сок                                       | 160             | 0,2                  | 0,2   | 11,6  | 76,8               |
| Обед                      |                                           |                 |                      |       |       |                    |
| 15                        | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200             | 4,99                 | 9,01  | 11,09 | 192,17             |
| 24                        | Картофель тушеный с мясом птицы           | 200             | 6,7                  | 10,9  | 14,0  | 200,0              |
| 61                        | Компот из свежих фруктов                  | 200             | 0,12                 | -     | 23,72 | 114,1              |
| 54                        | Хлеб ржаной                               | 50              | 4,19                 | 0,82  | 21,46 | 131,1              |
|                           |                                           |                 | 15,93                | 20,73 | 70,27 | 637,37             |
| Полдник                   |                                           |                 |                      |       |       |                    |
| 67                        | Снежок                                    | 200             | 6,2                  | 7,9   | 22,05 | 147,36             |
|                           | кондитерка                                | 20              | 1,22                 | 4,76  | 13,62 | 129,9              |
|                           |                                           |                 | 7,42                 | 12,6  | 35,67 | 277,26             |
| Ужин                      |                                           |                 |                      |       |       |                    |
| 41                        | Котлета рыбная (горбуша)                  | 80              | 6,9                  | 6,9   | 18,14 | 139,85             |
| 31                        | Капуста тушеная                           | 150             | 4,95                 | 5,2   | 20,09 | 151,3              |
| 64                        | Чай сладкий с лимоном                     | 200             | 0,07                 | 0,01  | 15,04 | 56                 |
| 55                        | Хлеб пшеничный                            | 30              | 3,95                 | 0,82  | 16,70 | 80,13              |
|                           |                                           |                 | 15,87                | 12,08 | 69,97 | 427,28             |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54,07                | 60,03 | 259,78   | 1801,03                          |



# Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова

|           | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергет. ценность (ккал) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|
|           |                                                                  |              | Б                    | Ж         | У          |                          |
| 1 завтрак |                                                                  |              |                      |           |            |                          |
| 2         | Каша геркулесовая молочная жидкая                                | 200          | 4,2                  | 5,3       | 24,69      | 128,56                   |
| 51        | Бутерброд с маслом и сыром                                       | 40/5/10      | 4,6                  | 4,01      | 20,35      | 146,84                   |
| 58        | Кофейный напиток с молоком                                       | 200          | 2,79                 | 3,19      | 19,71      | 120,56                   |
|           |                                                                  |              | 11,59                | 12,5      | 64,75      | 395,96                   |
| 2 завтрак |                                                                  |              |                      |           |            |                          |
|           | Фрукт                                                            | 200          | 0,2                  | -         | 11,6       | 93                       |
| Обед      |                                                                  |              |                      |           |            |                          |
| 13        | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне со сметаной | 200          | 5,95                 | 9,98      | 14,2       | 201                      |
| 25        | Тефтели из мяса говядины в томатном соусе                        | 70/40        | 5,5/2,13             | 7,65/2,97 | 13,17/4,38 | 95,9/40,2                |
| 32        | Каша пшенная рассыпчатая                                         | 130          | 1,8                  | 4,45      | 20,01      | 79,1                     |
| 60        | Компот из сухофруктов                                            | 200          | 0,228                | 0         | 17,5       | 60,56                    |
| 54        | Хлеб ржаной                                                      | 50           | 3,95                 | 0,72      | 20,46      | 121,1                    |
|           |                                                                  |              | 20,53                | 24,77     | 89,72      | 598                      |
| Полдник   |                                                                  |              |                      |           |            |                          |
| 66        | Йогурт                                                           | 200          | 2,48                 | 4,62      | 16,36      | 132,9                    |
|           | кондитерка                                                       | 20           | 2,2                  |           | 24,9       | 128,12                   |
|           |                                                                  |              | 4,68                 | 4,62      | 41,26      | 261,02                   |
| Ужин      |                                                                  |              |                      |           |            |                          |
| 36        | Суфле из творога                                                 | 160          | 14,02                | 14        | 17,26      | 227,5                    |
| 48        | Соус сметанный сладкий                                           | 50           | 0,9                  | 2,85      | 2,6        | 78                       |
| 63        | Чай с сахаром                                                    | 200          | 0,06                 | -         | 14,04      | 54,84                    |
| 55        | Хлеб пшеничный                                                   | 40           | 3,04                 | 0,32      | 19,69      | 106,84                   |
|           |                                                                  |              | 18,02                | 17,17     | 53,59      | 456,58                   |

| Содержание в день, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| белки                | жиры         | углеводы     |                               |
| <b>54,02</b>         | <b>60,06</b> | <b>260,9</b> | <b>1804</b>                   |

# Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №172»

Н.Б. Кузнецова

| №<br>реце<br>п | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                |                                                                         |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1 завтрак      |                                                                         |                 |                      |       |       |                                |
| 8              | Каша вязкая пшеничная молочная                                          | 200             | 5.9                  | 9.1   | 36.4  | 109,72                         |
| 52             | Бутерброд с маслом                                                      | 50/5            | 3                    | 6     | 19.9  | 134,84                         |
| 59             | Какао с молоком                                                         | 200             | 3,32                 | 3,28  | 24,98 | 113,72                         |
|                |                                                                         |                 | 12,22                | 18,38 | 81,28 | 358,28                         |
| 2 завтрак      |                                                                         |                 |                      |       |       |                                |
|                | Фрукт                                                                   | 200             | 1,68                 | -     | 4,65  | 115,38                         |
| Обед           |                                                                         |                 |                      |       |       |                                |
| 16             | Суп картофельный<br>с макаронными изделиями на мясо-<br>костном бульоне | 200             | 3,46                 | 6     | 11,4  | 122.8                          |
| 26             | Суфле из мяса говядины                                                  | 200             | 16,2                 | 11,6  | 16,45 | 220,3                          |
| 43             | Икра кабачковая                                                         | 50              | 1                    | 3.8   | 4.9   | 57                             |
| 62             | Компот сухофруктов                                                      | 200             | 0.228                | -     | 17,5  | 101.2                          |
| 54             | Хлеб ржаной                                                             | 50              | 3,95                 | 0,72  | 21,46 | 123,1                          |
|                |                                                                         |                 | 24,83                | 22,12 | 71,71 | 624,4                          |
| Полдник        |                                                                         |                 |                      |       |       |                                |
| 66             | Йогурт                                                                  | 200             | 2,42                 | 4,62  | 17,36 | 134.9                          |
|                | кондитерка                                                              | 20              | 2,2                  |       | 24,9  | 129,12                         |
|                |                                                                         |                 | 4,62                 | 4,62  | 42,26 | 264,02                         |
| Ужин           |                                                                         |                 |                      |       |       |                                |
| 42             | Икра овощная (свекольная)                                               | 120             | 1,6                  | 6,4   | 9,8   | 122,64                         |
| 39             | Тефтеля рыбная (минтай)                                                 | 100             | 5,9                  | 8,6   | 13,9  | 155,0                          |
| 55             | Хлеб пшеничный                                                          | 30              | 3,83                 | 0,72  | 17,65 | 81,13                          |
| 64             | Чай сладкий с лимоном                                                   | 200             | 0,06                 | 0,01  | 14,99 | 57                             |
|                |                                                                         |                 | 11,39                | 15,73 | 56,34 | 415,77                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54,8                 | 60,85 | 256,24   | 1777,85                          |



# Меню

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| №<br>реце<br>пта | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                                  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1 завтрак        |                                                  |                 |                      |       |       |                                |
| 9                | Каша рисовая молочная жидкая                     | 200             | 4,73                 | 5,39  | 28,44 | 121,72                         |
| 52               | Бутерброд с маслом                               | 50/5            | 3                    | 6     | 19,7  | 134,84                         |
| 58               | Кофейный напиток с молоком                       | 200             | 03                   | 2.65  | 15.7  | 120,56                         |
|                  |                                                  |                 | 8,03                 | 14,04 | 63,84 | 377,12                         |
| 2 завтрак        |                                                  |                 |                      |       |       |                                |
| 69               | Сок                                              | 160             | -                    | -     | 11,6  | 76,8                           |
| Обед             |                                                  |                 |                      |       |       |                                |
| 44               | Морковь отварная                                 | 50              | 0,38                 | 0,09  | 2,61  | 17,5                           |
| 17               | Рассольник на мясо - костном бульоне со сметаной | 200             | 3,57                 | 4,4   | 20,1  | 162,71                         |
| 27               | Гуляш из говядины                                | 80              | 13,2                 | 9,55  | 13,24 | 135,37                         |
| 29               | Картофельное пюре                                | 140             | 3,2                  | 5,0   | 20    | 133,6                          |
| 60               | Компот из сухофруктов                            | 200             | 0.228                | 0     | 17.5  | 60,56                          |
| 54               | Хлеб ржаной                                      | 50              | 3,95                 | 0,72  | 20,46 | 121,1                          |
|                  |                                                  |                 | 24,528               | 19,76 | 93,91 | 630,84                         |
| Полдник          |                                                  |                 |                      |       |       |                                |
| 65               | Молоко                                           | 200             | 5                    | 6     | 9,4   | 106,6                          |
|                  | кондитерка                                       | 20              | 1,89                 | 5.28  | 11,75 | 133,7                          |
|                  |                                                  |                 | 6,89                 | 11,28 | 21,15 | 240,3                          |
| Ужин             |                                                  |                 |                      |       |       |                                |
| 5                | Омлет натуральный                                | 180             | 6,62                 | 11,03 | 23,09 | 217,71                         |
| 70               | Зеленый горошек                                  | 30              | 1,8                  | 0,1   | 4,9   | 29,95                          |
|                  | Булочка сдобная                                  | 50              | 2,2                  | 3,9   | 11,75 | 94,5                           |
| 63               | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,06                 |       | 14,04 | 56                             |
| 53               | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 3,83                 | 0,72  | 16,65 | 80,13                          |
|                  |                                                  |                 | 14,51                | 15,75 | 70,43 | 478,29                         |

| Содержание в день, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------|----------|----------------------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                                  |
| 54                   | 60,83 | 260,93   | 1803,35                          |