

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 31 «Колосок»
О.О. Васильева
Приказ № 11 о/д от 09.01.2025 г.

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
для организации питания воспитанников в
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 31 «Колосок» Октябрьского района
г. Саратова

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша гречневая с маслом, с сахаром, с молоком	220	6,9	11,19	28,97	245,47	45
	Батон с маслом с сыром	30/5/13	5,92	2,09	15,19	58,87	
	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	37,37	9
Итого за завтрак:		468	12,98	13, 28	59,06	341,71	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп пшённый на мясном бульоне со сметаной	250	8,2	3,5	29,7	186,6	23
	Омлет с мясом с луком с морковью	200	11,77	13,95	2,625	286,3	65
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,05	116,19	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	296,3	
Итого за обед:		750	36,53	18,85	124,975	885,39	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	6,0	5,76	15,3	145,26	
Итого за полдник:		180	6,0	5,76	15,3	145,26	
Ужин:	Ленивые вареники со сгущенным молоком (молочным соусом)	220	32,714	22,396	69,036	286,58	37
	Фрукт по выбору	100	0,5		9,1	38,0	
	Кофейный напиток	200	4,35	4,78	20,42	138,0	7
Итого за ужин:		520	37,564	27,176	98,556	462,58	
Итого за день		2018	93,474	65,366	324,186	1884,94	

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сахаром	220	7,32	12,1	24,9	238,08	5
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом с сыром	30/5	0,02	4,12	0,04	37,37	
Итого за завтрак:		468	12,98	13,28	59,06	334,32	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп с зеленым горошком/фасолью на мясном бульоне со сметаной	250	4,86	2,21	13,23	94,66	28
	Бефстроганов из отварного мяса (печени).	100	9,12	7,71	73,92	288,54	26
	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	270,57	21
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		800	36,53	18,85	124,975	876,97	
Полдник:	Фрукт по выбору	100	0,5	0	9,1	42,0	
	Кисломолочный продукт по выбору	180	4,0	7,2	7,56	113,4	
Итого за полдник:		280	6,0	5,76	15,3	145,26	
Ужин:	Котлеты рыбные с картофельным пюре	100/150	8,95	5,48	9,16	121,07	50
	Кофейный напиток	200	4,35	4,78	20,42	138,0	7
Итого за ужин:		450	37,564	27,176	98,556	462,58	
Итого за день		2098	93,47	65,36	308,891	1869,13	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом с сахаром	220	7,43	11,46	28,44	247,43	4
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом с сыром	30/5/13	5,92	2,09	15,19	90,71	
Итого за завтрак:		468	13,51	13,55	58,53	396,72	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,18	1,74	9,59	64,12	13
	Томболь с мясом	200	13,21	17,7	23,52	301,76	32
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		750	31,57	18,85	124,975	574,24	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	6,0	5,76	15,3	145,26	
	Кондитерское изделие	50	7,33	5,22	46,56	264,44	
Итого за полдник:		230	13,33	5,76	15,3	409,7	
Ужин:	Омлет-блинчик. Кукуруза консервированная	150/50	14,13	16,308	5,778	224,874	66
	Фрукт по выбору	100	0,5	-	9,1	38,0	
	Кофейный напиток	200	1,36	-	29,02	138,0	7
Итого за ужин:		500	15,99	27,176	98,556	400,874	
Итого за день		2048	168,27	130,99	308,356	1831,53	

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с маслом с сахаром	220	6,21	10,22	32,04	244,99	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом	30/5	5,92	2,09	15,19	90,71	
Итого за завтрак:		455	12,29	12,31	62,13	394,57	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	250	4,39	2,47	15,91	123,16	17
	Плов с мясом	250	4,81	7,92	27,0	335,37	54
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		800	25,38	11,79	132,12	666,89	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	6,0	5,76	15,3	145,26	
Итого за полдник:		180	6,0	45,76	15,3	145,26	
Ужин:	Свекла отварная порционная.	60	0,99	4,254	5,1	62,118	61
	Пирожок с картошкой	120	4,2	12,9	25,6	235,0	81
	Фрукт по выбору	100	0,5	-	9,1	38,0	
	Компот из с/м ягод	200	0,98	-	25,61	102,06	57
Итого за ужин:		480	6,67	7,176	65,46	437,178	
Итого за день		2015	50,74	84,99	286,01	1701,898	

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом с сахаром	220	7,32	12,1	24,9	238,08	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом	30/5	5,92	2,09	15,19	90,71	
Итого за завтрак:		455	13,4	14,19	54,99	387,66	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп –лапша домашняя на к/б со сметаной	250	3,08	2,06	16,83	117,4	52
	Жаркое по-домашнему с курицей (говядиной)	250	7,4	8,3	18,4	274,0	34
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		800	26,66	11,76	124,44	599,76	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	4,0	7,2	7,56	145,26	
	Кондитерское изделие	50	2,25	3,54	22,47	95,13	
Итого за полдник:		230	6,25	10,74	30,03	240,39	
Ужин:	Свекла отварная порционная.	60	0,99	4,254	5,1	62,118	61
	Тушеная картошка	150	4,81	7,92	27,0	235,0	24
	Фрукт по выбору	100	0,5	-	9,1	38,0	
	Кисель/компот из с/м ягод	200	1,36	-	29,02	102,06	57
Итого за ужин:		510	7,66	12,174	70,22	437,178	
Итого за день		2095	54,37	49,164	290,68	1701,898	

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макароны отварные с маслом с сахаром	200	9,12	7,71	73,92	288,54	48
	Чай с сахаром	200	4,35	4,78	20,42	58,87	9
	Батон с маслом с сыром	30/5/13	5,92	2,09	15,19	90,71	
Итого за завтрак:		448	19,39	14,58	109,53	438,12	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	250	5,3	2,15	21,12	142,8	16
	Овощное рагу по-домашнему с мясом	250	12,47	12,76	22,79	286,39	19
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		800	33,95	16,31	146,12	637,55	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	4,0	7,2	7,56	145,26	
	Плюшка московская с сахаром	100	7,33	5,22	46,56	264,44	77
Итого за полдник:		280	11,33	12,42	54,12	409,7	
Ужин:	Творожная запеканка со сгущенным молоком.	200/30	9,38	14,3	13,85	62,118	61
	Фрукт по выбору	100	0,5	-	9,1	38,0	
	Какао с молоком	200	1,36	-	29,02	102,06	57
Итого за ужин:		530	11,24	14,3	51,97	437,178	
Итого за день		2158	76,31	57,91	372,74	1972,548	

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сахаром	220	7,32	12,1	24,9	238,08	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом с сыром	30/5/13	0,02	4,12	0,04	37,37	
Итого за завтрак:		468	12,98	13,28	59,06	334,32	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Борщ на м/б со сметаной	250	4,86	2,21	13,23	115,1	14
	Печень по-строгановски	100	9,12	7,71	73,92	313,04	73
	Отварные макароны	150	8,55	7,23	41,18	169,34	48
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		800	36,53	18,85	124,975	805,84	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	0,5	0	9,1	35,79	
	Кисломолочный продукт по выбору	180	4,0	7,2	7,56	145,26	
Итого за полдник:		230	6,0	5,76	15,3	181,05	
Ужин:	Тефтели рыбные с овощной подливой пюре	150	8,95	5,48	9,16	168,29	50
	Картофельное пюре	150	4,81	7,92	27,0	132,16	22
	Компот из с/м ягод/кисель	200	4,35	4,78	20,42	138,0	57
Итого за ужин:		500	37,564	27,176	98,556	438,45	
Итого за день		2098	93,47	65,36	308,891	1869,13	

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом сахаром	220	6,39	10,29	31,22	238,08	69
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	58,87	9
	Батон с маслом	30/5	0,02	4,12	0,04	37,37	
Итого за завтрак:		455	6,57	14, 41	46,16	334,32	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп с зеленым горошком/ на м/б со сметаной	250	7,2	0,85	23,95	115.1	28
	Каша гречневая С мясным гаше	200	13,21	17,7	23,52	313,04	21 35
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/ 17,0	106,3	
Итого за обед:		750	36,53	18,85	124,975	805,84	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	6,0	5,76	15,3	35,79	
	Кисломолочный продукт по выбору	180	5.7	6.52	42.9	145,26	
Итого за полдник:		230	6,0	5,76	15,3	181,05	
Ужин:	Пирожок с картошкой	120	4,35	4,78	20,42	168,29	81
	Фрукт по выбору	100	0,5	-	9,1	38.0	
	Свекла отварная порционная	60	0,99	4,254	5,1	132,16	61
	Кофейный напиток	200	4,35	4,78	20,42	138,0	7
Итого за ужин:		480	37,564	27,176	98,556	438,45	
Итого за день		2015	93,47	65,36	308,891	1869,13	

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с маслом сахаром	220	6,21	10,22	32,04	244,99	1
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	91,87	9
	Батон с маслом	30/5	0,02	4,12	0,04	37,37	
Итого за завтрак:		455	6,39	14,34	46,98	374,23	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Свекольник на м/б со сметаной	250	3,16	1,79	5,56	94,66	15
	Овощи тушеные с мясом	250	4,0	5,42	19,4	286,39	34
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		750	23,52	8,61	114,17	589,41	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	0,16	-	15,66	60,8	
	Кисломолочный продукт по выбору	180	5,7	6,52	42,9	145,26	
Итого за полдник:		230	5,86	6,52	66,08	206,06	
Ужин:	Молочный суп с вермишелью	250	3,4	1,1	5,5	233,0	41
	Кофейный напиток	200	4,35	4,78	20,42	138,0	
Итого за ужин:		450	7,75	5,88	25,92	371,0	
Итого за день		1985	36,178	45,65	264,15	1590,07	

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом с сахаром	220	5,5	9,02	33,33	236,5	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,16	-	14,9	161,3	9
	Батон с маслом	30/5	5,92	2,09	15,19	90,71	
Итого за завтрак:		455	11,58	11,11	63,42	388,51	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11	50,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	11	50,0	
Обед:	Суп с клецками на к/б со сметаной	250	3,08	2,06	16,83	111,0	52
	Плов с курицей	200	7,4	8,3	18,4	348,0	54
	Компот из сухофруктов	200	0,98	-	25,61	116,19	8
	Хлеб белый/ржаной	50/50	7,6/7,6	0,8/0,6	46,6/17,0	106,3	
Итого за обед:		750	26,66	11,76	124,44	681,49	
Полдник:	Кисломолочный продукт по выбору	180	6,0	5,76	15,3	145,26	
	Плюшка «Московская»	100	5,7	6,52	42,9	227,5	77
Итого за полдник:		280	11,7	12,28	58,2	372,76	
Ужин:	Омлет с кукурузой консервированной	250	14,13	16,308	5,778	224,874	66
	Кофейный напиток	200	4,35	4,78	20,42	138,0	7
Итого за ужин:		450	18,48	21,088	26,198	362,874	
Итого за день		2035	54,37	49,164	290,68	1855,634	