



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №131» г. Саратов
Т.С.Матвеева

Приказ № 161 от 01.09.2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
1 день													
Завтрак													
	Плов фруктовый с маслом, сахаром	150	180	3,43	4,46	2,25	3,86	33,23	42,13	158,2	211,25	1,2	№ 56
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,78	2,62	1,70	2,70	12,62	16,03	68,46	91,54	0,7	№ 62
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,1	131,80	0	№ 48
2 завтрак													
	Сок фруктовый	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	49,80	49,80	10	№80
Обед													
	Отварная морковь кусочком	30	40	0,39	0,52	0,03	0,04	1,86	2,48	10,50	14,0	2	№ 82
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	200	7,17	7,57	4,23	4,25	25,71	29,65	169,41	186,01	9,6	№ 84
	Ленивые голубцы с мясом	180	200	13,11	15,65	11,57	12,27	12,95	14,57	209,06	231,86	24,2	№ 27
	Хлеб пшеничный	40	50	2,80	3,60	1,16	1,45	20,40	25,60	100,00	125,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0	№ 78
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	150	200	2,46	3,66	4,02	4,22	1,84	2,11	58,40	70,80	0,16	№ 68
Полдник													
	Молоко кипяченое,	150	200	4,20	5,60	3,80	5,00	6,15	8,20	78,00	104,00	0	№ 81
	Булочка домашняя	80	90	5,77	6,87	7,53	7,68	32,86	43,16	219,50	263,60	0	№ 51
Ужин													
	Сырники со сметанным соусом	150	180	18,35	18,63	14,72	16,72	15,85	16,17	265,42	286,02	0,3	№ 67
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
Ужин													
	Итого за первый день	1589,3	1931,4	65,02	75,86	57,65	65,15	217,46	260,39	1629,15	1911,02	48,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг если/сад	№ рецептуры	
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад				
2 день													
Завтрак													
	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	150	200	5,93	7,96	6,36	9,28	21,20	26,54	166,10	224,20	3,1 № 04	
	Какао с молоком	150	200	1,94	2,78	1,6	2,62	12,12	15,53	67,76	90,84	0,8 № 59	
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0 № 48	
2 завтрак													
	Фрукты	108	114	0,43	0,46	0,43	0,46	10,60	11,10	47,50	50,60	11,4 № 71	
Обед													
	Соленый огурец	40	50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,50	4,80	6,00	2,5 № 45	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	6,63	7,23	4,93	4,97	20,01	23,53	145,11	161,91	6,6 № 16	
	Жаркое с мясом	150	200	13,84	17,84	9,5	11,1	22,55	33,95	227,06	283,66	0,4 № 24	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,40	1,40	0,58	0,58	10,20	10,20	50,00	50,00	0 № 79	
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0 № 78	
	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	16,20	73,80	79,04	4,2 № 70	
Полдник													
	Кисломолочный продукт	150	180	4,20	5,60	4,80	6,40	7,05	9,50	87,00	116,00	0 № 91	
	Кондитерское изделие	20	40	0,28	1,28	0,00	0,00	15,30	24,80	62,40	130,00	0 № 72	
Ужин													
	Тестеля рыбная, каша пшеничная	80/100	90/110	14,41	18,65	9,35	12,84	24,40	32,00	209,80	287,60	28,9 № 65	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,40	2,20	0,58	0,87	10,20	15,40	50,00	75,00	0 № 79	
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7 № 69	
Итого за второй день		1517,3	1925,4	57,32	73,68	44,77	56,08	210,82	268,54	1433,73	1850,00	58,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг если/сад	№ рецептуры
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад				
3 день													
Завтрак													
	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	150	200	4,95	7,05	8,50	10,20	19,97	29,67	174,90	226,20	2,8	№ 05
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,78	2,62	1,70	2,70	12,62	16,03	68,46	91,54	0,7	№ 62
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0	№ 48
2 завтрак													
	Сок фруктовый	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	49,80	49,80	10	№80
Обед													
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	200	5,50	7,00	2,40	2,51	14,39	18,61	138,56	159,76	7,6	№ 19
	Гуляш из курицы, Каша гречневая	80/100	90/110	11,74	13,94	12,69	13,10	23,79	27,25	252,06	283,96	0	№ 89
	Хлеб пшеничный	40	50	2,80	3,60	1,16	1,45	20,40	25,60	100,00	125,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	16,20	79,60	100,00	0	№78
	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	21,20	73,80	97,05	4,2	№ 70
Полдник													
	Молоко кипяченое,	150	200	4,20	5,60	3,80	5,00	6,15	8,20	78,00	104,00	0	№ 81
	Плюшка	80	90	5,77	6,87	7,53	7,68	32,86	43,16	219,50	263,60	0	№39
Ужин													
	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	180	21,12	21,68	16,08	17,88	19,10	20,59	319,20	338,55	0,6	№ 41
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
	Итого за третий день	1559,3	1911,4	64,72	76,64	60,50	67,48	217,27	265,60	1716,68	2016,60	26,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
4 день													
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром Какао с молоком Батон с маслом с сыром	150	200	5.25	7.05	9.55	10.20	23.87	29.67	191.10	236.20	2,9	№ 02
		150	200	1.94	2,78	1.60	2,62	12.12	15,53	67.76	90,84	0,8	№ 59
		39.3	41,4	3.25	3,75	6.17	6,37	15.47	15,47	125.10	131,80	0	№ 48
2 завтрак	Фрукты	108	114	0.43	0.46	0.43	0.46	10.60	11.17	47.50	50.60	20	№ 53
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной Овощное рагу с мясом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	11.73	11,88	5.06	5,96	19.82	20,02	145.41	154,95	5,2	№ 20
		180	200	4.50	4,74	6.00	7,94	32.30	34,25	190.00	208,91	31,7	№ 30
		20	20	1.40	1,40	0.58	0,58	10.20	10,20	50.00	50,00	0	№ 79
		40	50	2.20	2,80	0.44	0,55	17.30	21,60	79.60	100,00	0	№ 78
		150	200	1.30	1,60	0.00	0,00	14.00	16,20	73.80	97,05	4,2	№ 70
Полдник	Кисломолочный продукт Кондитерское изделие	150	180	4.20	5,60	4.80	6,40	7.05	8,20	87.00	116.00	0	№ 76
		20	40	0.72	1.44	1.32	2,64	6.85	13,70	42.30	84.60	0	№ 75
Ужин	Рыба по-польски, каша перловая Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	80/70	90/110	16.71	17,09	12.02	12,27	26.62	27,03	316.90	323.80	0,63	№ 36
		20	30	1.40	2,20	0.58	0,87	10.20	15,40	50.00	75,00	0	№ 79
		150	200	0.11	0,13	0.03	0,04	9.22	11,22	37.70	45,34	0,7	№ 69
		1477.3	1875.4	55.14	62.92	48.58	56.90	215.62	249.66	1504.17	1765.09	66,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
5 день													
Завтрак													
	Каша «Дружба» молочная с маслом, сахаром	150	200	5,75	7,50	8,80	10,35	22,77	28,62	192,95	238,10	2,9	№ 09
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,78	2,62	1,70	2,70	12,62	16,03	68,46	91,54	0,7	№ 62
2 завтрак	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0	№ 48
	Фрукты	108	114	0,43	0,46	0,43	0,46	10,60	11,17	10,80	11,40	60	№ 54
Обед													
	Огурец соленый	40	50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,50	4,80	6,00	2,5	№ 45
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,84	8,18	4,49	5,96	17,89	20,52	137,86	154,86	6,6	№ 14
	Котлета мясная с гороховым пюре	80/100	90/110	18,60	21,34	10,50	12,78	28,90	30,78	290,60	315,71	10,6	№ 23 № 64
	Хлеб пшеничный	20	50	1,40	1,40	0,58	0,58	10,20	10,20	50,00	50,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0	№ 78
Полдник	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	16,20	73,80	97,05	4,2	№ 70
	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,60	3,80	5,00	6,15	8,20	78,00	104,00	0	№ 81
	Кондитерское изделие	20	40	1,40	2,80	2,50	5,00	12,30	24,60	76,10	152,20	0	№ 74
Ужин													
	Омлет с зеленым горошком	180	200	8,20	8,20	17,02	17,05	13,69	13,69	240,58	240,58	3,3	№ 38
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
	Хлеб пшеничный	20	30	1,40	2,20	0,58	0,87	10,20	15,40	50,00	50,00	0	№ 79
	Итого за пятый день	1577,3	1945,4	57,86	68,58	57,04	67,71	202,51	245,20	1516,35	1813,58	91,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг если/сад	№ рецептуры
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад		
6 день													
Завтрак	Отварные макароны с маслом яйцо вареное	150	200	3,25	5,33	3,90	4,00	24,07	29,67	126,60	146,30	2,09	№ 63
		1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0	№ 47
		180	200	1,78	2,62	1,70	2,70	12,62	16,03	68,46	91,54	0,7	№ 62
		39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0	№ 48
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	49,80	49,80	10	№80
Обед	Суп из овощей на м/к бульоне	150	200	5,64	7,30	9,30	9,32	11,77	16,47	150,00	178,20	8,9	№ 17
	Плов с мясом с кусочком соленого огурца	180	200	13,20	13,20	9,42	9,82	15,64	25,58	202,43	241,33	15,1	№ 55
	Хлеб пшеничный	40	50	2,80	3,60	1,16	1,45	20,40	25,60	100,00	125,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0	№78
	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	16,20	73,80	97,05	4,2	№ 70
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,60	3,80	5,00	6,15	8,20	78,00	104,00	0	№ 81
	Ватрушка с повидлом	80	90	5,77	6,87	7,53	7,68	59,46	44,76	156,80	193,10	0	№ 50
Ужин	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	180	21,12	21,68	16,08	17,88	19,10	20,59	319,20	338,55	0,6	№ 41
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
	Итого за шестой день	1609,3	1961,4	69,70	79,56	64,13	69,41	237,48	263,67	1630,29	1904,81	42,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
7 день													
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная с маслом сахаром	150	200	4,70	6,12	9,29	9,44	15,17	17,53	152,33	203,38	2,72	№ 08
	Какао с молоком	150	200	1,94	2,78	1,60	2,62	12,12	15,53	67,76	90,84	0,8	№ 59
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0	№ 48
	Фрукты	108	114	0,43	0,46	0,43	9,46	10,60	11,17	47,50	50,60	11,4	№ 71
Обед	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	200	6,77	8,73	3,54	3,54	17,76	28,96	137,36	179,76	6,6	№ 12
	Тефтеля мясная с тушеной свеклой	80/100	90/110	13,15	15,80	11,76	12,51	20,27	23,99	261,55	293,73	11,6	№ 29
	Хлеб пшеничный	20	20	1,40	1,40	0,58	0,58	10,20	10,20	50,00	50,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0	№ 78
	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	16,20	73,80	97,05	4,2	№ 70
Полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,20	5,60	4,80	6,40	7,05	9,50	87,00	116,00	0	№ 91
	Кондитерское изделие	20	40	0,28	0,56	2,40	4,80	15,30	24,80	76,10	152,20	0	№ 73
Ужин	Биточки рыбные с пшеничной кашей	80/100	90/110	19,71	22,71	10,99	11,29	18,97	25,03	214,44	234,34	0,72	№ 83
	Хлеб пшеничный	20	30	1,40	2,20	0,58	0,87	10,20	15,40	50,00	75,00	0	№ 79
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
	Итого за седьмой день	1507,3	1875,4	60,84	74,64	52,61	68,47	193,63	246,60	1460,24	1820,04	38,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
8 день													
Завтрак													
	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	150	200	4,95	7,05	8,5	10,2	19,97	29,67	174,90	226,20	2,8	№ 05
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,78	2,62	1,7	2,7	12,62	16,03	68,46	91,54	0,7	№ 62
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	0	№ 48
2 завтрак													
	Фрукты	114	228	0,46	0,92	0,46	0,92	11,17	22,34	50,60	101,20	60	№ 54
Обед													
	Сельдь кусочком	30	40	4,2	5,60	4,5	6,00	0,00	0,00	57,30	76,40	0	№ 46
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	200	8,20	9,49	10,07	10,32	22,83	31,49	197,76	247,65	8,9	№ 15
	Суфле из мяса курицы, картофельное пюре с маслом	80/100	90/110	15,70	18,18	8,44	9,44	17,26	27,63	205,26	276,86	6,53	№ 92 №33
	Хлеб пшеничный	40	50	2,80	3,6	1,16	1,45	20,40	25,60	100,00	125,00	0	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,2	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	0	№ 78
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	150	200	2,46	3,66	4,02	4,22	1,84	2,11	58,40	70,80	0,16	№ 68
Полдник													
	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	89,60	89,60	10	№80
	Кондитерское изделие	20	40	0,14	0,29	0,00	0,00	15,30	24,80	62,40	130,00	0	№ 73
Ужин													
	Запеканка творожно-вермишелевая с соусом сметанным	150	200	20,43	21,32	16,15	18,11	17,91	21,91	296,10	331,30	0,9	№40
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	0,7	№ 69
	Итого за восьмой день	1593,3	2049,4	61,73	79,41	61,64	70,32	205,29	273,87	1603,18	2043,69	89,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг ясли/сад	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
9 день												
Завтрак												
	Каша манная с маслом, сахаром	150	200	5,73	7,06	6,02	8,32	21,70	26,05	164,00	211,00	№ 10
	Какао с молоком	150	200	1,94	2,78	1,60	2,62	12,12	15,53	67,76	90,84	№ 59
	Батон с маслом с сыром	39,3	41,4	3,25	3,75	6,17	6,37	15,47	15,47	125,10	131,80	№ 48
2 завтрак												
	Фрукты	114	228	0,80	1,60	0,00	0,00	22,60	45,20	92,00	184,00	№ 53
Обед												
	Отварная свекла кусочком	30	45	0,45	0,65	0,03	0,05	2,64	3,10	12,60	24,00	№ 34
	Суп с мясными фрикадельками	150	200	9,08	9,28	5,79	5,87	27,33	30,57	169,96	185,36	№ 22
	Тушёная капуста с мясом говядины	180	200	13,13	15,81	14,85	15,59	9,19	11,07	198,56	224,16	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	20	1,40	1,40	0,58	0,58	10,20	10,20	50,00	50,00	№ 79
	Хлеб ржаной	40	50	2,20	2,80	0,44	0,55	17,30	21,60	79,60	100,00	№ 78
	Компот из с/ фруктов с витамином С	150	200	1,30	1,60	0,00	0,00	14,00	16,20	73,80	97,05	№ 70
Полдник												
	Кисломолочный продукт	150	180	4,20	5,60	4,80	6,40	7,05	8,20	87,00	116,00	№ 77
	Кондитерское изделие	20	40	0,28	1,28	2,40	4,80	12,30	24,60	76,10	152,20	№ 72
Ужин												
	Котлета рыбная с отварным пшеном	80/100	90/110	14,41	18,65	9,35	12,84	24,40	32,00	209,80	287,60	№ 35
	Хлеб пшеничный	20	30	1,40	2,20	0,58	0,87	10,20	15,40	50,00	75,00	№ 79
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,11	0,13	0,03	0,04	9,22	11,22	37,70	45,34	№ 69
	Итого за девятый день	1543,3	2034,4	59,68	74,59	52,64	64,90	215,72	286,40	1493,98	1974,35	71,83

[illegible]

Пропиновано, пронумеровано и скреплено
печатью в кол-ве: 11 листов.
Зав. МДОВ «Детский сад комбинированного
вида №131» Кировского района г. Саратова
Т.С. Матвеева

