

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МДОУ «ЦРР
от «30» августа 2024 г. № 218 о/д
детский сад № 79»
МДОУ «ЦРР
детский сад № 79»
Г.Н. Шевцова



Меню

приготавливаемых блюд

для детей от (1 года до 3-х) и с (3-х до 7 лет) на зимне-весенний период
в муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Центр развития ребёнка - детский сад № 79» г. Саратова

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

+ Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак 334гр.\436гр.	1,6-3 л						3-7 л					
Суп молочный с пшеном масло сливочное	150	2,7	3,0	7,1	66	36я	200	3,5	4,0	9,5	88	36с
Какао с молоком Какао Молоко сахар	180	2,54	0,53	24,55	113.15	53я	200	3,39	0,7	32,73	150.87	53с
Бутерброд с маслом сыром Батон масло сыр	25/5/6	3.44	2,03	16.96	96.40	59я	30/5/6	3,44	2,03	16,96	96.40	59с
Второй Завтрак												
сок	100	0,75	0	15,15	69,00		100	0,75	0	15,15	69,00	
Обед 510гр.\780												
Щи из свежей капусты со сметаной. мясной бульон морковь лук картофель капуста томат масло растительное сметана	180	4,50	5,65	5,09	89.31	2я/1я	200	2,09	5,69	7,17	88,28	2с\1с
Гороховое пюре с маслом Котлета из говядины горох мясо масло сливочное вода	120 60	9,8 10,4 3	3,4 8,72	22,1 13,81	160 175,44	20я\63я	150 80	12,65 10,43	4,42 8,72	28,69 13,81	208,0 175,44	20с\63с
Салат из репчатого лука.	40	0,5	0,7	3,0	20	50я	60	0,8	1,0	4,6	55,26	50с

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты сахар	180	0,42	0	20,55	83,88	54я	200	0,56	0	27,40	111,84	54с
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		50	2,35	0,35	24,9	107	
пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8		30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Полдник 190гр\220гр												
Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,08	86,14		200	5,08	5,6	7	103,25	
Кондитерские изделия	17	0,68	6,04	12,94	106		30	1,20	9,0	18,60	159	
Ужин 370гр\450гр												
Пудинг из творога	130	7,57	5,38	12,17	127	48я	150	15,14	10,76	24,33	255	48с
Соус молочный (на сгущенном молоке)	50	7,77	18,08	53,02	46,0	51я	50	7,77	18,08	53,02	46,0	51с
творог												
манка												
яйцо												
сахар												
сгущенное молоко												
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46,21	52я	200	0,7	0,01	15,31	61,61	52с
чай												
лимон												
сахар												
Хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8		20	3,08	0,96	21,36	101,6	
соотношения					1523,0						1898,05	
					1619,40						1943,05	
					1566,40						1890,05	

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно-сть	
Завтрак 350гр\400гр	1,6-3лет						3-7 лет					
Каша гречневая на молоке. гречка молоко масло сливочное сахар	150	3,72	4,02	22,99	143.03	28я	200	5,08	5,5	31,42	195.48	28с
Кофейный напиток на молоке кофе злаковый молоко сахар	180	2,09	0,03	14,85	67.92	52я	200	2,79	0,04	19,80	90.56	52с
Батон .Масло .Сыр Батон масло сливочное сыр	25/5/4	5,26	8,93	8,08	133.60	58я	30/5/6	5,53	9,38	8,49	140.45	58с
Второй завтрак фрукты	100	1,5	0,00	22,4	91.00		100	1,5	0,00	22,4	91.00	
Обед 450гр\600гр												
Суп картофельный с мясными фрикадельками.. морковь, лук, картофель масло растительное сметана	150/30	3,38	3,11	9,27	81,0	3я	200/50	6,64	5,18	15,44	135,0	3с
Рагу из овощей. лук, морковь картофель капуста масло сливочное или масло растительное	180	2,14	9,68	11,17	140,77	15я	200	2,14	9,68	11,17	140.77	15с

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Салат из свежесы отварной (или порционно)	40	0,68	2,60	2,93	35,10	60с.я	50	0,68	2,30	2,93	35,10	60с.я
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		50	2,35	0,35	24,9	107	
пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8		30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Компот из свежесамороженных ягод.	180	0,15	0,0	13,07	52,08	55я	200	0,2	0,0	17,42	69,44	55с
Полдник 200 гр.\250гр												
Кисломолочный продукт	150	1,22	0	26,12	109,37		200	1,36	0	29,02	121,52	
Кондитерские изделия	20	1,20	1,62	1,28	24,56		30	2,00	2,71	2,14	40,93	
Ужин 400гр\450гр												
Биточки рыбные.	60	7,04	5,7	6,4	107	41.я	80	11,9	8,1	11,1	166	41с
Макаронные изделия	120	5,5	5,30	36,25	206,62	37я,с	150	5,5	5,30	36,25	206,62	37я,с
отварные с маслом.												
Рыба(горбуша, или минтай).												
лук, морковь												
масло сливочное												
капуста												
макаронны												
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46,21	52я	200	0,7	0,01	15,31	61,61	52с
Чай												
лимон												
сахар												
Батон	20	1,54	0,48	10,68	50,8		20	3,08	0,96	21,36	101,6	
СООТНОШЕНИЯ					1431,28						1906,13	

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 3 СРЕДА

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белк и	Жир ы	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры
Завтрак 384гр.\441гр	1,6-3 лет						3-7 лет					
Каша молочная из «Геркулес», жидкая. Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное	150	6,18	5,85	27,64	187,92	29я	200	6,33	6,00	28,33	192,62	29с
Какао на молоке Какао Молоко сахар	180	2,54	0,53	24,55	113,15	53я	200	3,39	0,7	32,73	150,87	53с
Батон. Масло. Сыр Батон масло сыр	25/5/4	3,25	1,92	16,02	91,04	59я	30/5/6	3,44	2,03	16,96	96,40	59с
Второй Завтрак 100гр												
Фрукты	95						100					
		1,5	0	22,4	91			1,5	0	22,4	91	
Обед 510 гр\780гр												
Уха с крупной горбуша ,минтай морковь пшено лук картофель масло сливочное	180	7,5	10,03	9,2	70	4я	200	5,0	2,8	12,3	96	4с
Картофель тушеный. суп с мясом. мясо картофель морковь лук	120 60	2,2 8,21	6,1 9,66	15,1 1,26	126 124,91	17я 18я	150 70	3,3 11,49	9,2 13,53	22,7 1,77	189 174,88	17с 18с

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 3 СРЕДА

[illegible]

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд и продуктов	Химический состав							Химический состав						
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецепту	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калории	№ рецепту	Выход	Белки
Завтрак 389гр.\446гр	1,6-3 лет						3-7 лет							
Каша «Дружба» . рис молоко сахар масло сливочное молоко	150	4,79	4,57	24,07	156.49	30я	200	4,91	4,68	24,67	160.40	30с		
Кофейный напиток на молоке кофе злаковый молоко сахар	180	2,09	0,03	14,85	67.92	52я	200	2,79	0,04	19,80	90.56	52с		
Батон .Масло .Сыр батон масло сливочное сыр	25/5/4	5,26	8,93	8,08	133.60	58я	30/5/6	5,53	9,38	8,49	140.45	58с		
Второй завтрак сок	100	0,75	0,00	15,15	69.00		100	0,75	0,00	15,15	69.00			
Обед 510гр\725гр														
Рассольник. м/к бульон огурцы перловка морковь картофель лук масло сливочное или масло растительное соль сметана	180	1,46	3,60	9,12	74,76	5я\1я	200	2,44	6,0	15,20	124,14	5с\1с		
Макаронник с мясом мясо макаронные изделия лук масло сливочное	180	3,14	3,88	8,44	81,20	37я	200	4,72	5,81	12,65	121,81	37с		

1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

[illegible]

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийн ость	№ рецепту ры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
Завтрак384гр\441гр	1,6-3лет						3-7лет					
Каша пшеничная молочная жидкая. пшеничка молоко масло сливочное сахар	150	7,26	4,54	31,68	196.59	31я	200	7,44	4,65	32,47	201.50	31с
Какао на молоке какао молоко сахар	180	2,54	0,53	24,55	113.15	53я	200	3,39	0,7	32,73	150.87	53с
Батон. Сыр Батон, масло сыр	25/5/4	3.25	1.92	16.02	91.04	59я	30/5/6	3,44	2,03	16,96	96.40	59с
Второй Завтрак 100гр												
Фрукты яблоко банан апельсин	100	0,4 1,5 0,9	0 0 0	11,3 22,4 8,4	46 91 38		100	0,4 1,5 0,9	0 0 0	11,3 22,4 8,4	46 91 38	
Обед 510гр\780гр												
Суп крестьянский с крупой. куриный бульон морковь лук картофель пшено	150	1,33	3,57	7,74	68,40	7я	200	2,21	5,95	12,90	114,0	7с
масло растительное												
Рис отварной с овощами. Курица в соусе с томатом. мясо куриное лук морковь том мука	120 60	3,37 10,77	5,49 8,72	25,45 0,93	188,55 125.38	20я 21я	150 70	3,37 15,07	5,49 12,20	25,45 1,33	188,55 175.53	20с 21с

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

[illegible]

2 НЕДЕЛЯ День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак\339г\441г	1,6-3лет						3-7лет					
Яйцо отварное.	40	5,1	4,6	0,3	63	5.1	40	5,1	4,6	0,3	63	5.1
Макаронные изделия отварные. Вармишель,рожки масло сливочное	150	3,66	3,53	20,85	125,28	42я	200	4,76	4,59	27,11	162,86	42с
Какао с молоком какао молоко сахар	180	2,54	0,53	24,55	113,15	53я	200	3,39	0,70	32,73	150,87	53с
Батон.Масло.Сыр Батон масло сливочное сыр	25/5/4	5,26	8,93	8,08	133,60	58я	30/5/6	5,53	9,38	8,49	140,45	58с
Второй завтрак Фрукты яблоко банан апельсин	95	0,4 1,5 0,9	0 0 0	11,3 22,4 8,4	46 91 38		100	0,4 1,5 0,9	0 0 0		46 91 38	
Обед\560г\780г												
Свекольник. свекла морковь лук картофель томат сметана масло сливочное	180	1,32	3,08	6,96	60,84	8я\1я	200	2,20	5,13	11,60	101,4	8с\1с
Плов из отварной говядины. лук мясо рис морковь масло сливочное	180	14,63	12,75	18,50	247,26	22я	200	19,5	17	24,67	329,68	22с

2 НЕДЕЛЯ День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат из репчатого лука	40	0,5	0,7	3,0	20	50я	60	0,8	1,0	4,6	55,26	50с
Компот из смеси сухофруктов.	180	0,42	0,0	20,55	83,88	54я	200	0,56	0,0	27,40	111,84	54с
Хлеб ржаной\пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6		50	2,35	0,35	24,9	107	
	20	0,94	0,14	9,96	42,8		30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Полдник 200гр\235гр.												
Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	21	200	5,08	5,6	7	103,25	
Кондитерские изделия	17	0,68	6,04	12,94	106		25	1,19	10,57	222,65	185,5	
Ужин320гр\440гр												
Капуста тушеная	120	3,14	3,88	8,44	81,2		130	4,72	5,81	12,65	121,81	
Суфле из печени. печень говяжья	60	15,5	7,0	5,3	161,6		70	15,5	7,0	5,3	161,6	7,18с.
Лук												
Яйца												
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46,21	52я	200	0,7	0,01	15,31	61,61	52с
Чай лимон												
сахар												
Хлеб пшеничный	15	1,54	0,48	10,68	50,8		20	3,08	0,96	21,36	101,6	
соотношения					1405,43						1957,42	

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак 384гр\441гр	1,6-3 лет						3-7 лет					
Каша манная молочная вязкая. манка молоко сахар соль масло сливочное	150	6,37	4,49	35,97	209,76	33я	200	6,53	4,60	36,87	215,0	33с
Кофейный напиток на молоке кофе злаковый молоко сахар	180	2,54	0,53	24,55	113,15	53я	200	3,39	0,7	32,73	150,87	53с
Батон. Масло. Сыр Батон масло сыр	25/5/4	3,25	1,92	16,02	91,04	59я	30/5/6	3,44	2,03	16,96	96,40	59с
Второй Завтрак 100гр												
Сок	100	0,75	0,0	15,15	69,0		100	0,75	0,0	15,15	69,0	
Обед 540гр.\730гр												
Суп картофельный с гречкой М/К бульон гречка картофель лук морковь масло сливочное	180	1,79	2,03	4,46	43,30	9я\1яс	200	2,99	3,38	7,44	72,16	9с\1са
Тфтели мясные. Каша пшеничная жидкая. мясо лук пшеничка масло сливочное или масло растительное	60 120	7,46	8,62	1,69	142,08	23я 26я	80 150	8,14	9,04	10,03	155	23с 26с

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

[illegible]

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 8 СРЕДА

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийно-сть	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно-сть	№ рецепту-ры
Завтрак 389гр\491гр	1,6-3лет						3-7лет					
Суп рисовый молочный. молоко, рис масло сливочное сахар	150	4,76	1,76	15,14	78.22	34я	200	5,95	2,20	18,92	97.78	34с
Какао на молоке. какао молоко сахар	180	2,09	0,03	14,85	67.92	52я	200	2,79	0,04	19,80	90.56	52с
Батон.Масло.Сыр батон масло сливочное сыр	25/5/4	5,26	8,93	8,08	133.60	58я	30/5/6	5,53	9,38	8,49	140.45	58с
Второй завтрак Фрукты яблоко банан апельсин	100						100					
		0,4	0	11,3	46			0,4	0	11,3	46	
		1,5	0	22,4	91			1,5	0	22,4	91	
		0,9	0	8,4	38			0,9	0	8,4	38	
Обед 550гр\800гр												
Суп картофельный с бобовыми. горох картофель морковь лук масло сливочное МК бульон	180	3,46	2,51	9,42	74,16	10я\1ясл	200	5,77	4,19	15,70	176.59	10с\1сад
Жаркое по- домашнему. мясо картофель морковь лук масло сливочное томат	180	17,24	15,0	13,79	259.07	24я	220	21,07	18,33	16,85	316.64	24с

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 8 СРЕДА

[illegible]

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углев	Калор	№ рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углев	Калор	№ рецептур
Завтрак 369гр\441гр	1,6-3 лет						3-7лет					
Каша пшеничная молочная жидкая.	150	5,89	5,30	30,56	194,09	27я	200	6,04	5,5	31,32	198,94	27с
пшено												
молоко												
масло сливочное												
сахар							200	2,79	0,04	19,80	90,56	52с
Кофейный напиток на молоке.	180	2,09	0,03	14,85	67,92	52я	200	3,44	2,03	16,96	96,40	59с
кофе злаковый												
молоко							30/5/6					
сахар												
Бато. Масло. Сыр	25/5/4	3,25	1,92	16,02	91,04	59я						
Батон,масло												
сыр							100	0,75	0	15,15	69,0	
Второй Завтрак 100гр	100	0,75	0	15,15	69,0							
Сок												
Обед 510гр\760гр												
Борщ с капустой и картофелем.	180	1,07	2,37	4,66	44,28	11я\1яс	200	1,79	3,95	7,76	73,8	11с\1с
картофель, капуста												
свекла												
лук												
морковь												
масло растительное												
сметана												
Макаронные изделия отварные.	120	5,51	5,35,	36,25	206,62	32я	150	5,51	5,35	36,25	206,62	42с
Гуляш из говядины	60	15,4	6,4	3,7	134	13я	70	15,4	6,4	3,7	134	13с.
мясо												
масло сливочное												
макаронные изделия												
томатное пюре												
лук												
мука	-	-	-	-	-	-						

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Хлеб ржаной\пшеничный	40	1.88	0.28	19.92	85.6		50	2.35	0.35	24.9	107	
	20	0.94	0.14	9.96	42.8		30	1.41	0.21	14.94	64.2	
Компот из свежзамороженной ягоды.	180					я	200					с
Полдник 250гр\275гр												
Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14		200	5,08	5,6	7	103,25	
Кондитерские изделия	20	0,68	6,04	12,94	106	57я	30	1,20	9,0	18,60	159	57с
Ужин 300гр\350гр.												
Сырники из творога.	130	21,09	4,54	30,88	248,84	49я	150	21,09	4,54	30,88	248,84	49с
Соус молочный(на сгущенном молоке)	50	7,77	5,88	53,02	46,0	51я	50	7,77	5,88	53,02	46,0	51с
творог												
мука												
яйцо												
сахар												
масло растительное												
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46.21	52я	200	0,7	0,01	15,31	61.61	52с
чай												
лимон												
сахар	20	1,54	0,48	10,68	50.8		20	3,08	0,96	21,36	101.6	
Батон												
СООТНОШЕНИЯ					1553,65 1498,65 1445,65						1970,14 1945,14 1892,14	

2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Наименование блюд и продуктов	Химический состав						Химический состав					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак 350гр\400гр	1,6-3лет						3-7лет					
Каша рисовая молочная.	150	5,12	4,48	29,01	176,86	35я	200	6,24	5,46	35,38	215,68	35с
рис												
молоко												
масло сливочное												
сахар												
Какао на молоке	180	2,09	0,03	14,85	67,92	52я	200	2,79	0,04	19,80	90,56	52с
какао												
молоко												
сахар												
Батон.Масло.Сыр	25/5/4	5,26	8,93	8,08	133,60	58я	30/5/6	5,53	9,38	8,49	140,45	58с
батон												
масло сливочное												
сыр												
Второй завтрак	95						100					
Фрукты		0,4		0	11,3	46		0,4	0	11,3	46	
Яблоко		1,5		0	22,4	91		1,5	0	22,4	91	
Банан		0,9		0	8,4	38		0,9	0	8,4	38	
апельсин												
Обед 450гр\ 600гр												
Суп картофельный с клёцками.	180	1,52	1,93	5,83	46,74	12я\1яс	200	2,53	3,21	9,72	77,9	12с\1са
М/К бульон												
картофель												
морковь												
лук												
мука												
яйцо												
соль												
масло сливочное												
Бефстроганов из отварной говядины.	60	8,35	8,21	1,42	112,93	25я	70	11,68	11,49	1,98	158,10	25с
Гречка отварная	120	1,33	4,62	25,76	149,94	17я	130	1,60	5,54	30,91	179,93	14с

