

Родионова  
Светлана  
Михайловна

Подписано цифровой  
подписью: Родионова  
Светлана Михайловна  
Дата: 2024.01.10  
10:08:26 +04'00'

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА И 3-7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ 12- ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ  
В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 21»  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
Г.САРАТОВА**

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от  
17.01.2024.



Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 1 Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Отварная вермишель с маслом	110	130	3,09	3,66	2,98	3,53	17,64	20,85	106	125,28	36
Яйцо отварное, 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	83
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
Батон с маслом,сыром	43	47	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>397</b>	<b>10,33</b>	<b>12,58</b>	<b>12,28</b>	<b>15,325</b>	<b>32,01</b>	<b>41,3</b>	<b>276,42</b>	<b>349,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Щи со сметаной на м/к/б	150	200	1,56	2,09	4,27	5,69	5,38	7,17	66,21	88,28	22
Бефстроганов (говядина/печень)	60	70	0,6	15,51	0,04	12,43	3,52	3,29	19,2	187	46
Каша гречневая рассыпчатая	95	130	4,28	5,7	4,57	6,09	21,48	28,64	71,5	95,34	34
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>630</b>	<b>10,06</b>	<b>27,36</b>	<b>9,34</b>	<b>24,71</b>	<b>71,21</b>	<b>86,5</b>	<b>340,11</b>	<b>582,46</b>	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный продукт	200	250	2,94	4,2	2,63	3,75	3,75	13,6	72,9	104,15	57
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,94</b>	<b>4,2</b>	<b>2,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>13,6</b>	<b>72,9</b>	<b>104,15</b>	
<b>Ужин</b>											
Сырники из творога	100	120	15,6	19,5	23,28	29,1	23,52	29,4	165,6	207	67
Сгущенное молоко	30	30	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57	348,5	319,45	63
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Какао с молоком	150	200	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>490</b>	<b>45,32</b>	<b>52,3</b>	<b>31,09</b>	<b>37,66</b>	<b>125,34</b>	<b>146,25</b>	<b>751,87</b>	<b>807,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1553</b>	<b>1867</b>	<b>68,65</b>	<b>96,44</b>	<b>55,34</b>	<b>81,445</b>	<b>243,51</b>	<b>298,85</b>	<b>1486,3</b>	<b>1888,09</b>	

Рекомендации родителям: Блинчики с медом, сок фруктовый

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от  
17.01.2024

Утверждаю Заведующий МДОУ "Детский сад №21" Октябрьского района г. Саратова  
С.М. Родионова  
Приказ № 20 от 19.01.2024

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 2 Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная, с маслом, сахаром	180	200	5,87	6,53	4,14	4,6	21,48	36,87	141,12	215	8
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	35	35	1,62	1,75	3,8	4,8	12	16	107,9	119,22	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>9,78</b>	<b>11,04</b>	<b>7,97</b>	<b>9,44</b>	<b>49,98</b>	<b>72,67</b>	<b>324,48</b>	<b>424,78</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Суп крестьянский на м/к/б	150	200	5,4	7,2	2,1	2,8	12	16	67,35	89,8	24
Гуляш мясной	60	70	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	37
Капуста тушеная	100	120	3,68	4,6	9,6	12	13,84	17,3	138,96	173,7	44
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>620</b>	<b>29,39</b>	<b>35,34</b>	<b>29,96</b>	<b>36,11</b>	<b>69,93</b>	<b>84,51</b>	<b>629,97</b>	<b>755,88</b>	
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	190	210	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	56
Кондитерское изделие	10	40	1,13	1,2	8,65	9,2	17,67	18,8	152,28	162	58
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,63</b>	<b>6,6</b>	<b>12,4</b>	<b>13,7</b>	<b>24,72</b>	<b>27,26</b>	<b>231,78</b>	<b>257,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыбные тефтели	100	120	6,64	8,3	3,44	4,3	3,3	4,13	63,2	79	41
Свекла отварная	40	50	0,6	0,75	0,04	0,05	3,52	4,4	19,2	24	48
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>415</b>	<b>490</b>	<b>10,67</b>	<b>12,95</b>	<b>4,33</b>	<b>5,365</b>	<b>41,04</b>	<b>53,08</b>	<b>250,6</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>1875</b>	<b>55,47</b>	<b>65,93</b>	<b>54,66</b>	<b>64,615</b>	<b>196,87</b>	<b>248,72</b>	<b>1481,8</b>	<b>1792,06</b>	

Рекомендации родителям: Запеканка из печени, компот из смородины

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от  
17.01.2024



Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 3 Среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная, с маслом, сахаром	180	200	5,87	6,53	4,14	4,6	21,48	36,87	141,12	215	8
Какао с молоком	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	35	35	1,62	1,75	3,8	4,8	12	16	107,9	119,22	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>9,78</b>	<b>11,04</b>	<b>7,97</b>	<b>9,44</b>	<b>49,98</b>	<b>72,67</b>	<b>324,48</b>	<b>424,78</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Рассольник на м/к/б со сметаной	150	200	5,4	7,2	2,1	2,8	12	16	67,35	89,8	24
Свекла отварная	30	40	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	37
Плов из мяса	130	150	3,68	4,6	9,6	12	13,84	17,3	138,96	173,7	44
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>620</b>	<b>29,39</b>	<b>35,34</b>	<b>29,96</b>	<b>36,11</b>	<b>69,93</b>	<b>84,51</b>	<b>629,97</b>	<b>755,88</b>	
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	140	190	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	56
Булочка	60	60	6,48	7,2	3,6	4	42,48	47,2	223,2	248	59
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>10,98</b>	<b>12,6</b>	<b>7,35</b>	<b>8,5</b>	<b>49,53</b>	<b>55,66</b>	<b>302,7</b>	<b>343,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощное рагу	220	240	5	6,76	8,45	19,2	24	158,4	285	79	73
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>7,95</b>	<b>10,06</b>	<b>8,82</b>	<b>19,615</b>	<b>46,46</b>	<b>188,25</b>	<b>396,8</b>	<b>214,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>1845</b>	<b>58,1</b>	<b>69,04</b>	<b>54,1</b>	<b>73,665</b>	<b>227,1</b>	<b>412,29</b>	<b>1699</b>	<b>1783,56</b>	

Рекомендации родителям: Омлет натуральный, чай с лимоном

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от 17.01.2024

Утверждаю Заведующий МДОУ  
"Детский сад №21" Октябрьского  
района г. Саратова  
№ 21 С.М. Родионова  
Приказ № 28 от 19.01.2024

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность,		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 4 Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная, с маслом, сахаром	180	200	4,54	5,67	8,16	10,2	31,15	38,94	171,2	214	6
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом, с сыром	43	47	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>427</b>	<b>11,46</b>	<b>14,71</b>	<b>15,18</b>	<b>19,72</b>	<b>54,78</b>	<b>68,4</b>	<b>356,68</b>	<b>453,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Суп овощной на м/к/б	180	200	4,9	6,5	4,5	6	7,8	10,4	111,83	178,47	30
Мясо/печень по-строгановски	60	70	11,66	16,94	13,05	8,2	6,36	9,15	189,55	181,59	82
макароны отварные	110	130	3,09	3,66	2,98	3,53	17,64	20,85	106	125,28	36
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>23,27</b>	<b>31,16</b>	<b>20,99</b>	<b>18,23</b>	<b>72,63</b>	<b>87,8</b>	<b>590,58</b>	<b>697,18</b>	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный продукт	200	250	3,75	4,5	4,5	6,4	6	7,2	96	115,2	57
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6,4</b>	<b>6</b>	<b>7,2</b>	<b>96</b>	<b>115,2</b>	
<b>Ужин</b>											
Запеканка из творога	130	160	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57	319,45	348,5	68
Сгущенное молоко	25	30	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57	348,5	319,45	63
Фрукт	95	100	1,01	1,35	0,23	0,3	9,11	12,15	48,37	64,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>510</b>	<b>52,34</b>	<b>57,43</b>	<b>13,8</b>	<b>14,935</b>	<b>137,73</b>	<b>156</b>	<b>828,12</b>	<b>867,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1643</b>	<b>1917</b>	<b>90,82</b>	<b>107,8</b>	<b>54,47</b>	<b>59,285</b>	<b>282,34</b>	<b>330,6</b>	<b>1916,4</b>	<b>2179</b>	

Рекомендации родителям: Макароны с сыром, сок фруктовый

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от 17.01.2024

Утверждено заведующий МДОУ  
"Детский сад №21" Октябрьского  
района г. Саратова  
С.М. Родионова  
Приказ № 20 от 17.01.2024

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность,		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 5 Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша "Дружба" молочная, с маслом, сахаром	180	200	3,68	4,91	4,21	4,68	22,2	24,67	144,36	160,4	5
Какао с молоком	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
Батон с маслом	35	35	1,62	1,75	3,8	4,8	12	16	107,9	119,22	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>7,47</b>	<b>9,27</b>	<b>8,38</b>	<b>9,93</b>	<b>55,82</b>	<b>66,62</b>	<b>350,83</b>	<b>397,91</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый на м/к/б	150	200	4,9	6,5	4,5	6	7,8	10,4	111,83	149,1	27
Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	6,64	77	91	33
Гуляш мясной//куриный	50	70	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	37/38
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>630</b>	<b>28,18</b>	<b>33,55</b>	<b>27,16</b>	<b>32,51</b>	<b>58,27</b>	<b>68,25</b>	<b>612,49</b>	<b>732,48</b>	
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	190	210	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	56
Кондитерское изделие	10	40	1,7	1,9	4,7	5	16,1	17,13	117,8	125,3	58
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7,3</b>	<b>8,45</b>	<b>9,5</b>	<b>23,15</b>	<b>25,59</b>	<b>197,3</b>	<b>220,7</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	75	110	9,27	10,3	9,81	10,9	3,6	4	135,9	151	70
Овощи консервированные	60	70	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33,1	71
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>500</b>	<b>14,95</b>	<b>17,2</b>	<b>10,75</b>	<b>12,035</b>	<b>41,56</b>	<b>53,53</b>	<b>328,85</b>	<b>390,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>1895</b>	<b>56,8</b>	<b>67,32</b>	<b>54,74</b>	<b>63,975</b>	<b>190</b>	<b>225,19</b>	<b>1534,5</b>	<b>1786,2</b>	

Рекомендации родителям: Ленивые вареники с маслом, сок фруктовый

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от  
17.01.2014

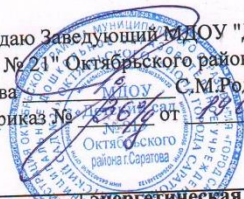
Утверждаю Заведующий МДОУ  
"Детский сад №21" Октябрьского  
района г. Саратова  
С.М. Родионова  
Приказ № 20 от 19.01.2014

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 6 Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Отварная вермишель с маслом	110	130	3,09	3,66	2,98	3,53	17,64	20,85	106	125,28	36
Яйцо отварное, 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	83
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
Батон с маслом, сыром	43	47	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>397</b>	<b>10,33</b>	<b>12,58</b>	<b>12,28</b>	<b>15,325</b>	<b>32,01</b>	<b>41,3</b>	<b>276,42</b>	<b>349,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ со сметаной на м/к/б	150	200	0,87	1,17	4,12	5,5	4,17	5,56	57,31	76,42	25
Гуляш мясной/куриный	60	70	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	37/38
Каша гречневая рассыпчатая	95	130	4,28	5,7	4,57	6,09	21,48	28,64	71,5	95,34	34
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>630</b>	<b>25,46</b>	<b>30,41</b>	<b>26,95</b>	<b>32,9</b>	<b>69,74</b>	<b>85,41</b>	<b>552,47</b>	<b>664,14</b>	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный продукт	200	250	2,94	4,2	2,63	3,75	3,75	13,6	72,9	104,15	57
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,94</b>	<b>4,2</b>	<b>2,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>13,6</b>	<b>72,9</b>	<b>104,15</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощное рагу	220	240	5	6,25	6,76	8,45	19,2	24	158,4	285	73
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Кофейный напиток с молоком	150	200	0,12	0,13	0,004	0,005	1,72	2,15	7,4	9,25	16
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>480</b>	<b>8</b>	<b>9,58</b>	<b>7,124</b>	<b>8,855</b>	<b>36,28</b>	<b>45,35</b>	<b>248,6</b>	<b>386,25</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>1857</b>	<b>46,73</b>	<b>56,77</b>	<b>48,984</b>	<b>60,83</b>	<b>152,98</b>	<b>196,86</b>	<b>1195,39</b>	<b>1548,78</b>	

Рекомендации родителям: Блинчики с медом, сок фруктовый

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 22 от  
17.01.2014

Утверждаю Заведующий МДОУ "Детский сад №21" Октябрьского района г. Саратова  
С.М.Родионова  
Приказ № 126 от 19.01.2014



Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 7 Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная, с маслом, сахаром	180	200	5,87	6,53	4,14	4,6	21,48	36,87	141,12	215	8
Какао с молоком	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
Батон с маслом	35	35	1,62	1,75	3,8	4,8	12	16	107,9	119,22	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>9,66</b>	<b>10,89</b>	<b>8,31</b>	<b>9,85</b>	<b>55,1</b>	<b>78,82</b>	<b>347,59</b>	<b>452,51</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Суп вермишелевый на м/к/б	150	180	2,25	2,99	2,53	3,38	5,58	7,44	54,12	72,16	26
Голубцы ленивые с мясом	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	47
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>610</b>	<b>16,48</b>	<b>21,17</b>	<b>9,8</b>	<b>12,92</b>	<b>61,5</b>	<b>75,1</b>	<b>401,32</b>	<b>503</b>	
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	140	190	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	56
Булочка	60	60	6,48	7,2	3,6	4	42,48	47,2	223,2	248	59
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>10,98</b>	<b>12,6</b>	<b>7,35</b>	<b>8,5</b>	<b>49,53</b>	<b>55,66</b>	<b>302,7</b>	<b>343,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба, тушеная в томате с овощами	125	150	11,7	13	4,34	4,82	6,93	7,7	99,54	110,6	42
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>15,13</b>	<b>16,9</b>	<b>5,19</b>	<b>5,835</b>	<b>41,15</b>	<b>52,25</b>	<b>267,74</b>	<b>316,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>1845</b>	<b>52,25</b>	<b>61,56</b>	<b>30,65</b>	<b>37,105</b>	<b>218,48</b>	<b>273,03</b>	<b>1364,4</b>	<b>1660,51</b>	

Рекомендации родителям: Салат морковный, макароны, чай с лимоном



Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от 17.01.2024

Утверждено Заведующий МДОУ  
"Детский сад №21" Октябрьского  
района г. Саратова  
С.М. Родионова  
Приказ № 38/п от 19.01.2024

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность,		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 8 Среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный гречневый	180	200	4,96	6,2	3,68	4,6	14,24	17,8	110,72	138,4	7
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом, с сыром	43	47	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>427</b>	<b>11,88</b>	<b>15,24</b>	<b>10,7</b>	<b>14,12</b>	<b>37,87</b>	<b>47,26</b>	<b>296,2</b>	<b>378,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Суп с клецками на м/к/б	150	200	3,15	4,2	18	24	12,86	17,14	90	120	23
Котлета мясная	60	70	11,52	12,8	7,92	14,4	10,5	13	153,28	170,32	40
Гороховое пюре	95	120	10,65	13,41	5,35	6,74	27,35	34,46	199	250,95	84
Кисель из смеси ягод	150	180	0,08	0,1	0	0	11,25	15	53,25	71	54
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>620</b>	<b>28,55</b>	<b>34,01</b>	<b>31,73</b>	<b>45,64</b>	<b>79,96</b>	<b>99,6</b>	<b>585,53</b>	<b>712,27</b>	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный продукт	200	250	3,75	4,5	4,5	6,4	6	7,2	96	115,2	57
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6,4</b>	<b>6</b>	<b>7,2</b>	<b>96</b>	<b>115,2</b>	
<b>Ужин</b>											
Запеканка из творога	130	160	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57	319,45	348,5	68
Сгущенное молоко	25	30	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57	348,5	319,45	63
Фрукт	95	100	1,01	1,35	0,23	0,3	9,11	12,15	48,37	64,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>510</b>	<b>52,34</b>	<b>57,43</b>	<b>13,8</b>	<b>14,935</b>	<b>137,73</b>	<b>156</b>	<b>828,12</b>	<b>867,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1598</b>	<b>1907</b>	<b>96,52</b>	<b>111,18</b>	<b>60,73</b>	<b>81,095</b>	<b>272,76</b>	<b>321,26</b>	<b>1850,9</b>	<b>2118,4</b>	

Рекомендации родителям: Оладьи с медом, сок фруктовый

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от  
17.01.2024

Утверждаю Заведующий МДОУ "Детский сад №21" Октябрьского района г. Саратова  
С.М.Родионова  
Приказ № 37/п от 19.01.2024



Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 9 Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная, с маслом, сахаром	180	200	6,7	7,44	4,18	4,65	29,22	32,47	181,35	201,5	13
Какао с молоком	150	200	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
Батон с маслом	35	35	1,62	1,75	3,8	4,8	12	16	107,9	119,22	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>435</b>	<b>10,49</b>	<b>11,8</b>	<b>8,35</b>	<b>9,9</b>	<b>62,84</b>	<b>74,42</b>	<b>387,82</b>	<b>439,01</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Щи со сметаной на м/к/б	150	180	1,56	2,09	4,27	5,69	5,38	7,17	66,21	88,28	22
Бефстроганов из мяса/печени	60	70	16,16	20,2	7,84	9,8	17,92	42,4	193,25	241,6	45
Рис отварной	110	120	2	3	2,4	3,6	20	35	127,7	167	85
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>23,34</b>	<b>29,35</b>	<b>14,97</b>	<b>19,59</b>	<b>84,13</b>	<b>131,97</b>	<b>570,36</b>	<b>708,72</b>	
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	190	210	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	56
Кондитерское изделие	10	40	1,13	1,2	8,65	9,2	17,67	18,8	152,28	162	58
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,63</b>	<b>6,6</b>	<b>12,4</b>	<b>13,7</b>	<b>24,72</b>	<b>27,26</b>	<b>231,78</b>	<b>257,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Суфле из рыбы	80	100	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	96	112,8	43
Овощи консервир/тушенные	65	70	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33,1	71
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>490</b>	<b>15,22</b>	<b>17,93</b>	<b>6,25</b>	<b>7,535</b>	<b>40,4</b>	<b>52,4</b>	<b>288,95</b>	<b>351,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>1875</b>	<b>54,68</b>	<b>65,68</b>	<b>41,97</b>	<b>50,725</b>	<b>223,29</b>	<b>297,25</b>	<b>1523,9</b>	<b>1802,03</b>	

Рекомендации родителям: Яйцо отварное, чай сладкий

Согласовано на общем собрании  
МДОУ "Детский сад №21"  
Октябрьского района г. Саратова  
протокол № 2 от 17.01.2024

Утверждаю Заведующий МДОУ  
"Детский сад №21" Октябрьского  
района г. Саратова

С.М.Родионова  
Приказ № 20/1 от: 19.01.2024

Наименование блюда	Выход блюда		пищевые ценности						энергетическая ценность,		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
<b>ДЕНЬ 10 Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная, с маслом, сахаром	150	180	2,47	3,09	3,26	4,07	36,96	46,2	168	210	12
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	9,56	15
Батон с маслом, сыром	43	47	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>407</b>	<b>9,39</b>	<b>12,13</b>	<b>10,28</b>	<b>13,59</b>	<b>60,59</b>	<b>75,66</b>	<b>353,48</b>	<b>368,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	17
<b>Итого второй за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>											
Свекольник со сметаной на м/к/б	150	200	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	78,75	105	29
Жаркое с мясом	130	150	18,26	21,07	15,8	18,33	14,6	16,85	274,42	316,64	32
Компот из сухофруктов	150	200	0,47	0,56	0	0	22,83	27,4	93,2	111,84	52
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18	20	90	100	19
<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>600</b>	<b>23,03</b>	<b>27,05</b>	<b>20,06</b>	<b>25,16</b>	<b>62,9</b>	<b>74,3</b>	<b>536,37</b>	<b>633,48</b>	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный продукт	200	250	3,75	4,5	4,5	5,4	6	7,2	96	115,2	57
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>7,2</b>	<b>96</b>	<b>115,2</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	75	110	9,27	10,3	9,81	10,9	3,6	4	135,9	151	70
Салат из моркови	50	60	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	72
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92	18
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,1	0,01	0,015	7,1	10,65	29	43,5	78
Фрукт	95	100	0,48	0,6	0,48	0,6	11,76	14,7	56,4	70,5	79
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>490</b>	<b>13,19</b>	<b>14,94</b>	<b>10,698</b>	<b>11,965</b>	<b>42,46</b>	<b>55,51</b>	<b>325,02</b>	<b>388,38</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1513</b>	<b>1847</b>	<b>49,36</b>	<b>58,62</b>	<b>45,538</b>	<b>56,115</b>	<b>183,15</b>	<b>223,87</b>	<b>1355,9</b>	<b>1550,7</b>	

**Рекомендации родителям:** Ежики рыбные с томатным соусом, чай сладкий