

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36
от 15.01.2024г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №4»
(ТЁПЛЫЙ СЕЗОН)**

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от

Утверждено
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 1 Понедельник											
Завтрак											
Отварная вермишель сл.масло	110	130	3.09	3.66	2.98	3.53	18.64	20.85	126.0	175.28	13
Яйцо варёное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63.0	63.0	21
Напиток из шиповника	180	200	0.375	0.45	0.2	0.24	12.23	14.67	56.82	68.19	45
Батон / масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	80.0	59
Итого за 1 завтрак	349	400	9.28	10.34	10.57	12.77	36.1	43.6	293.32	391.47	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Щи со сметаной на м/к/б	150/ 15	180/1 8	2.46	2.95	2.57	3.09	26.12	37.34	181.4	230.83	2
Бефстроганов (говядина/ печень)	50	70	1.0	1.41	3.4	4.17	6.0	8.0	108.6	186.0	28
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3.36	3.97	3.7	3.55	23.11	29.31	150.6	188.0	22
Кисель из ягод	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	51
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.62	108.8	136.0	60
Итого за обед	545	658	10.97	13.02	16.04	18.7	86.07	109.42	641.6	837.2	
Полдник											
Кисло-молочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	55
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	56
Итого за полдник	170	200	5.03	6.14	4.49	5.48	7.63	9.38	91.27	111.6	
Ужин											
Каша молочная пшеничная	150	200	2.97	3.56	6.61	7.92	18.1	27.7	164.8	211.7	39
Какао на молоке с сахаром	150	180	3.27	3.65	2.59	3.04	12.5	14.9	87.0	99.8	49
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Фрукт	110	110	-	-	-	-	18.7	18.7	59.4	59.4	68
Итого за ужин	425	515	6.69	7.96	10.04	12.36	52.78	67.1	340.0	428.9	
Итого за день	1589	1873	32.47	37.96	41.14	49.31	192.68	239.6	1408.4	1811.37	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с маслом сл.,сахаром

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 56 от 15.01.2024г.



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 2 Вторник												
Завтрак												
Каша рисовая молочная	150	200	4.65	6.58	6.07	7.28	20.55	29.34	164.5	197.41	44	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.16	2.41	2.68	14.36	15.94	91.0	101.1	50	
Батон / масло сл. / сыр	15/4/10	25/5/15	3.05	4.73	4.43	6.88	9.38	14.56	89.58	139.0	58	
Итого за завтрак	359	445	10.55	14.47	12.91	16.84	44.29	59.84	345.1	437.51		
2 завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53	
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2		
Обед												
Суп Полевой на м/к/б	150	180	8.36	9.63	7.77	5.13	22.93	32.72	147.7	202.0	1	
Капуста тушеная с мясом говядины	160	200	5.3	6.41	11.29	19.1	18.28	28.35	163.5	194.35	29	
Компот из сухофруктов	150	180	0.069	0.083	0.03	0.036	19.61	23.53	78.9	94.68	48	
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61	
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.62	108.8	136.0	60	
Итого за обед	530	640	17.73	20.61	25.46	32.15	86.62	113.32	570.4	698.53		
Полдник												
Кисло- молочный продукт	160	180	5.57	6.26	4.8	5.4	8.06	9.07	103.7	116.64	55	
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	57	
Итого за полдник	170	200	6.12	7.36	5.29	6.38	8.97	10.89	113.9	137.04		
Ужин												
Рыба запеченная с томатом и овощами	70	90	7.65	9.3	4.67	3.23	23.36	35.14	155.1	220.1	32	
Свекла тушеная	100	120	-	-	1.28	1.54	10.0	14.0	69.3	136.16	25	
Чай сахар лимон	150	200	0.045	0.054	0.007	0.009	9.72	11.66	35.1	42.12	46	
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1	
Фрукт	120	120	-	-	-	-	12.36	12.36	44.4	44.4	68	
Итого за ужин	455	555	8.15	10.1	6.8	6.18	58.92	78.96	332.7	490.78		
Итого за день	1614	1940	43.05	53.04	50.46	61.55	208.9	273.11	1404.3	1806.1		

Рекомендации родителям:

- Запеканка из печени говядины
- Напиток из шиповника

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
от 15.01.2024г.
Приказ № 36
Уг.левовы

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 3 Среда											
Завтрак											
Каша манная молочная	150	200	3.15	5.58	6.07	7.28	20.55	28.34	144.51	212.41	40
Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.28	2.41	2.41	14.36	14.36	91.0	91.0	50
Батон /масло сл./сыр	15/4/10	25/5/15	3.05	4.73	4.43	6.88	9.38	14.56	89.58	139.0	58
Итого за завтрак	359	425	9.05	12.6	12.91	16.57	44.29	57.26	325.1	412.41	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Суп фасолевый на м/к/б со сметаной	150/ 15	180/18	3.16	3.8	2.82	3.38	26.74	39.89	186.0	252.4	5
Картофель тушеный с мясом говядины	150	180	6.41	8.49	10.5	13.8	23.66	33.6	166.75	226.5	33
Свежий огурец	30	40	0.23	0.32	2.0	2.69	0.72	1.09	20.19	30.35	63
Компот из сухофруктов	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	48
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60
Итого за обед	565	678	13.95	17.3	21.7	27.79	81.96	109.33	573.94	741.61	
Полдник											
Напиток из шиповника	180	200	3.22	4.8	2.5	3.0	17.64	19.6	95.4	106.0	45
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	56
Итого за полдник	190	220	3.77	5.9	2.99	3.98	18.55	21.42	105.6	126.4	
Ужин											
Сырники из творога	150	180	14.3	17.6	10.1	14.7	22.3	32.5	205.5	276.6	38
Сгущенное молоко	20	30	1.36	2.04	1.7	2.55	11.2	16.8	66.0	99.0	08
Чай сахар лимон	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	11.66	12.97	42.12	46.85	46
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Итого за ужин	365	435	17.16	20.45	12.65	18.66	49.64	68.07	342.42	470.45	
Итого за день	1579	1858	44.43	56.75	50.25	67.0	204.54	266.18	1389.26	1793.07	
Рекомендации родителям:											

Рекомендации родителям:

- Макароны с маслом сл., котлета из мяса говядины

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № _____ от _____

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Подпись № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 4 Четверг											
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4.18	5.03	4.7	7.03	18.4	26.1	174.5	215.4	11
Какао на молоке с сахаром	180	200	3.67	4.0	3.19	3.54	15.8	17.6	107.0	118.8	49
Батон /масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	85.0	59
Итого за завтрак	349	430	8.58	10.18	10.68	14.97	39.14	51.5	329.0	419.2	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Суп гороховый на курином б.	150	180	2.11	3.46	4.35	6.82	21.45	26.93	185.39	249.46	8
Плов рисовый с курицей	160	200	15.84	18.29	13.16	19.63	20.9	26.1	200.0	280.1	23
Напиток из шиповника	150	180	0.375	0.45	0.2	0.24	12.23	14.67	56.82	68.19	45
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60
Итого за обед	530	640	22.33	26.69	24.1	34.57	80.38	96.4	622.51	805.25	
Полдник											
Кисломолочный продукт	160	180	5.57	6.26	4.8	5.4	8.06	9.07	103.7	116.64	55
Итого за полдник	160	180	5.57	6.26	4.8	5.4	8.06	9.07	103.7	116.64	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	5.54	9.86	4.52	6.6	31.4	46.3	166.54	236.1	19
Свежий помидор	30	40	0.34	0.45	1.86	2.48	1.15	1.89	23.73	31.64	62
Чай сахар лимон	150	180	0.045	0.054	0.007	0.009	9.72	11.7	35.1	42.12	46
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Фрукт	130	140	-	-	-	-	10.5	11.3	29.9	32.2	68
Итого за ужин	455	535	6.38	11.11	7.23	10.49	60.25	76.99	284.07	390.06	
Итого за день	1594	1885	43.36	54.74	46.82	65.43	197.93	239.06	1381.48	1773.35	

Рекомендации родителям:

- Суфле рисовое с мясом говядины
- Компот из сухофруктов

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ реце птур ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 5	Пятница											
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	150	200	3.96	6.56	7.98	9.77	9.08	10.9	164.74	261.69	41	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.16	2.41	2.68	14.36	15.94	91.0	101.1	50	
Батон /масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	85.0	59	
Итого за завтрак	349	430	7.54	10.9	13.18	16.85	28.38	34.64	303.24	447.8		
2 завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53	
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2		
Обед												
Рассольник на м/к/б со сметаной	150/15	180/18	5.74	8.49	3.98	4.78	62.22	84.26	198.0	279.85	3	
Пирожок с мясом говядины	65	85	11.11	16.3	5.51	7.2	11.55	22.33	216.79	223.57	14	
Икра кабачковая	40	60	0.9	1.2	6.3	8.4	6.75	9.0	85.5	114.0	64	
Компот из сухофруктов	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	48	
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61	
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60	
Итого за обед	490	603	21.9	30.7	22.16	28.26	111.4	150.34	701.3	849.78		
Полдник												
Кисло-молочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	54	
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	57	
Итого за полдник	170	200	5.03	6.14	4.49	5.48	7.63	9.38	91.27	111.6		
Ужин												
Овощное рагу	140	160	5.63	6.5	7.45	9.09	12.64	14.45	128.5	188.32	18	
Чай сахар лимон	150	180	0.045	0.054	0.007	0.009	9.72	11.7	35.1	42.12	46	
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1	
Фрукт	130	150	-	-	-	-	22.1	25.5	70.2	91.0	68	
Итого за ужин	435	515	6.13	7.3	8.3	10.5	48.0	57.45	262.6	369.44		
Выход за день	1544	1848	41.1	55.54	48.13	61.1	205.51	261.91	1400.6	1820.8		
Рекомендации родителям												

Рекомендации родителям:

- Ленивые вареники с маслом
- Кисель из свежих ягод

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от



Утверждаю
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
от 15.01.2024г.

	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 6	Понедельник										
Завтрак											
Плов рисовый фруктовый	110	140	4.53	6.23	6.63	11.55	11.83	15.79	206.0	297.2	24
Чай сахар	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	11.66	12.97	42.12	46.85	52
Яйцо варёное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63.0	63.0	21
Батон /масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	85.0	59
Итого за завтрак	349	410	10.39	12.52	14.03	20.6	28.71	36.84	358.6	492.05	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Борщ на м/к/б со сметаной	150/15	180/18	7.46	11.55	4.82	8.79	29.37	36.05	181.87	236.65	4
Пшеничка отварная сл.масло	110	130	8.36	11.9	3.7	4.55	24.11	27.31	150.6	188.0	22
Печёночные оладьи с соусом	50	70	4.5	6.3	4.4	5.6	15.5	27.7	154.8	186.6	17
Компот из сухофруктов	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	48
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60
Итого за обед	545	658	24.47	34.44	19.3	26.82	99.82	125.81	688.3	843.6	
Полдник											
Кисло-молочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	55
Итого за полдник	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	
Ужин											
Каша молочная пшено	150	200	4.66	5.24	4.86	6.74	20.84	36.26	130.63	194.38	43
Какао на молоке	180	200	3.67	4.0	3.19	3.54	15.8	17.6	107.0	118.8	49
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Итого за ужин	345	425	8.78	9.99	8.89	11.68	40.12	59.66	266.43	361.18	
Итого за день	1499	1773	48.62	62.49	46.22	63.6	185.47	239.98	1436.6	1830.23	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с маслом сл., джемом
- Напиток из плодов шиповника

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 7 Вторник											
Завтрак											
Каша манная молочная	150	200	3.42	4.7	4.8	6.4	21.8	35.8	125.8	173.6	40
Какао на молоке	180	200	3.67	4.0	3.19	3.54	15.8	17.6	107.0	118.8	49
Батон /масло сл./сыр	15/4/10	25/5/15	3.05	4.73	4.43	6.88	9.38	14.56	89.58	139.0	58
Итого за завтрак	359	445	10.14	13.43	12.42	16.82	47.0	67.96	322.4	431.4	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Суп картофельный с вермишелью на м/к/б	150	200	2.26	2.71	0.38	0.45	31.01	49.89	130.0	196.0	6
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.22	5.0	5.06	5.98	15.3	20.44	133.7	159.9	35
Гуляш из мяса говядины (печень)	50	70	3.8	5.3	4.5	5.3	20.31	34.9	120.8	163.1	15
Свежий помидор	30	40	0.34	0.45	1.86	2.48	1.15	1.89	23.73	31.64	62
Напиток из шиповника	150	180	0.375	0.45	0.2	0.24	12.23	14.67	56.82	68.19	45
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60
Итого за обед	560	680	15.0	18.4	18.37	31.65	105.8	150.49	645.33	826.34	
Полдник											
Кисло-молочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	55
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	57
Итого за полдник	170	200	5.03	6.14	4.49	5.48	7.63	9.38	91.3	111.6	
Ужин											
Тефтеля рыбная с томатн.подливой	165	175	9.62	12.91	8.05	8.76	20.08	19.08	168.0	210.0	34
Салат из зел.конс.горошк а,репчат.луком	40	60	1.05	1.57	3.39	5.08	2.6	3.9	64.7	97.0	66
Чай сахар лимон	180	180	0.054	0.054	0.009	0.009	11.66	11.66	42.12	42.12	46
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Итого за ужин	400	440	11.17	15.28	12.29	15.25	37.82	40.44	303.6	399.1	
Итого за день	1589	1865	41.84	53.75	47.57	69.2	208.35	278.37	1404.83	1810.64	

Рекомендации родителям:

- Тефтеля из мяса говядины с томатной подливой
-

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа я ценность (ккал)		№ реце птур ы
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 8 Среда											
Завтрак											
Каша молочная Дружба	150	200	4.2	5.05	5.52	6.62	23.1	27.71	164.6	197.15	42
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.16	2.41	2.68	14.36	15.94	91.0	101.1	50
Батон /масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	85.0	59
Итого за завтрак	349	430	7.78	9.36	10.72	13.7	42.4	51.45	303.1	383.25	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53
Итого 2завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	
Обед											
Свекольник на м/к/б со сметаной	150/15	180/18	3.95	4.52	3.14	5.01	19.16	37.96	173.97	233.16	9
Жаркое по- домашнему	160	200	8.12	12.9	7.97	10.06	34.89	46.12	184.1	240.3	30
Компот из сухофруктов	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	48
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60
Итого за обед	545	658	16.22	22.11	17.48	23.0	84.89	118.83	559.1	705.82	
Полдник											
Кисло- молочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	55
Кондитерское изделие	10	20	0.55	1.1	0.49	0.98	0.91	1.82	10.2	20.4	56
Итого за полдник	170	200	5.03	6.14	4.49	5.48	7.63	9.38	91.27	111.6	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	8.54	10.86	10.52	12.0	45.42	49.55	238.54	356.1	19
Салат из конс.кукурузы с реп.луком,раст.ма слом	40	60	3.05	4.57	3.39	5.08	2.6	3.9	94.7	119.0	66
Чай сахар лимон	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	11.66	12.97	42.12	46.85	46
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1
Итого за ужин	365	435	12.1	16.24	14.76	18.5	63.16	72.22	404.16	570.0	
Итого за день	1529	1823	41.63	54.35	47.45	60.7	208.18	262.0	1400.0	1812.8	

Рекомендации родителям:

- Яйцо вареное
- Напиток из плодов шиповника

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 9 Четверг												
Завтрак												
Суп молочный гречневый	150	200	3.82	4.79	5.22	6.46	11.22	20.46	123.8	176.6	12	
Какао на молоке	180	200	3.67	4.0	3.19	3.54	15.8	17.6	107.0	118.8	49	
Батон /масло сл./сыр	15/4/10	25/5/15	3.05	4.73	4.43	6.88	9.38	14.56	89.58	139.0	58	
Итого за завтрак	359	445	10.54	13.52	12.84	16.9	36.4	52.62	320.4	434.4		
2 завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53	
Итого 2 завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2		
Обед												
Суп Харчо на м/к/б со сметаной	150/15	180/18	5.05	6.86	5.07	6.89	20.21	32.25	158.27	203.0	10	
Макаронные изделия отварные сл.масло	110	130	3.09	5.66	8.98	9.53	7.64	15.85	96.0	105.28	13	
Бефстроганов из мяса говядины	50	70	7.26	17.97	10.05	12.27	15.0	17.97	126.98	180.58	28	
Свежий огурец	30	40	0.23	0.32	2.0	2.69	0.72	1.09	20.19	30.35	63	
Кисель из ягод	150	180	0.07	0.083	0.03	0.036	19.61	23.53	78.9	94.68	51	
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	61	
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	60	
Итого за обед	575	698	19.7	33.38	26.5	39.3	88.98	119.39	660.69	821.39		
Полдник												
Напиток из шиповника	150	180	0.375	0.45	0.2	0.24	12.23	14.67	56.82	68.19	45	
Итого за полдник	150	180	0.375	0.45	0.2	0.24	12.23	14.67	56.82	68.19		
Ужин												
Пирожок с капустой,рыбой	80	90	4.88	5.44	8.5	10.3	21.9	35.27	126.61	194.66	20	
Икра кабачк.	40	60	1.9	2.65	5.3	3.25	4.75	0.45	77.5	78.0	64	
Чай сахар лимон	150	180	0.045	0.054	0.007	0.009	9.72	11.7	35.1	42.12	46	
Батон	15	25	0.5	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1	
Фрукт	130	150	-	-	-	-	22.1	25.5	70.2	81.1	68	
Итого за ужин	415	505	7.32	8.9	14.65	14.96	61.95	78.72	338.21	443.88		
Итого за день	1599	1928	38.44	56.75	54.19	71.4	209.66	275.5	1418.32	1810.06		

Рекомендации родителям:

- Пирожок с картофелем

Согласовано
на общем родительском собрании
МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
протокол № от



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 4»
Октябрьского района г.Саратова
С.И.Коженова
Приказ № 36 от 15.01.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ре- цеп- тур- ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 10 Пятница												
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	150	200	3.96	6.56	7.98	9.77	9.08	10.9	164.74	261.69	41	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.16	2.41	2.68	14.36	15.94	91.0	101.1	50	
Батон /масло сл.	15/4	25/5	0.73	1.15	2.79	4.4	4.94	7.8	47.5	85.0	59	
Итого за завтрак	349	430	7.54	10.9	13.18	16.85	28.38	34.64	303.24	447.8		
2 завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	53	
Итого 2 завтрак	100	100	0.5	0.5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2		
Обед												
Суп с клёцками на кур./б.	150	180	6.27	7.52	5.09	6.31	24.38	34.26	163.82	220.97	7	
Овощное рагу с курицей	160	200	5.97	6.7	10.04	11.0	35.96	51.22	122.5	210.66	26	
Компот из сухофруктов	150	180	0.15	0.198	-	-	5.04	6.05	20.7	24.86	48	
Хлеб пшеничный	30	30	2.04	2.04	0.33	0.33	14.1	14.1	71.5	71.5	60	
Хлеб ржаной	40	50	1.96	2.45	6.04	7.55	11.7	14.6	108.8	136.0	61	
Итого за обед	530	640	16.39	18.91	21.5	25.19	91.18	120.23	487.32	664.0		
Полдник												
Кисломолочный продукт	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2	54	
Итого за полдник	160	180	4.48	5.04	4.0	4.5	6.72	7.56	81.07	91.2		
Ужин												
Запеканка из творога	150	180	16.7	19.6	10.69	13.02	20.61	35.34	309.7	323.6	37	
Сгущенное молоко	20	25	1.36	1.7	1.7	2.13	11.2	14.0	66.0	82.5	08	
Чай сахар лимон	150	180	0.045	0.054	0.007	0.009	9.72	11.7	35.1	42.12	46	
Фрукт	140	150	-	-	-	-	22.1	26.5	70.2	81.1	68	
Батон	15	25	0.45	0.75	0.84	1.4	3.48	5.8	28.8	48.0	59.1	
Итого за ужин	475	560	18.56	22.1	13.24	16.56	77.11	93.34	509.8	577.32		
Итого за день	1614	1910	47.47	57.45	51.92	63.1	213.49	265.87	1423.63	1822.5		
Итого за весь период, за день	1575	1870.3	42.24	54.28	48.41	63.24	203.47	260.16	1406.74	1809.1		

Рекомендации родителям:

- Оладьи с джемом
- Напиток из шиповника