

Согласовано
с Советом родителей
Протокол №3 от 14.03.2022г.



Заведующий МДОУ №53
Ирина Викторовна Прикова
Приказ от 14.03.2022г. №74

**Примерное десятидневное меню
в МДОУ «Детский сад №53»
Ленинского района г.Саратова**

Неделя: Первая		Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.					
День: Понедельник Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150/200	3.8/5.1	3.6/5.2	21.0/28.3	121.0/185.3	37
	Бутерброд с повидлом	30/6 / 40/10	2,2/3,86	4,5/6,7	14,8/19,7	110/145	5
	Кофейный напиток с молоком	170/200	1.52/2,34	0.7/1,9	5.9/10,63	41.0/70,0	20
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/150	2.1/2,7	2.4/3,0	10.15/13,05	70.0/90,0	
Обед	Борщ со сметаной на м/к б-не	150/200	2.15/6,95	15.4/12,4	13.2/20,17	142.0/20,17	3
	Гуляш из отварного мяса	50/80	4.43/4,43	7.0/7,0	8.7/8,7	91.3/91,3	14
	Каша перловая	120/150	2,5/3,2	2,3/4,0	27/33	139/180	89
	Хлеб ржаной	40/50	3.8/3,8	0.8/0,8	18.0/18,0	70.4/70,4	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0.1/0,2	0.00/0,00	10.05/20,08	68.3/82,6	18
Полдник	Кисломолочный продукт	170/200	5.4/6,0	4.7/5,0	19.03/22,0	134.0/158,0	
	Кондитерское изделие	30/50	0.9/2,1	2.35/4,0	11.15/17,15	76.0/112,0	
Ужин	Пудинг творожный со сгущенным молоком	190/210	7.8/10,06	11.0/14,5	24.19/27,45	268,63/297,2	58
	Хлеб пшеничный	30/40	2.81/3,24	0.75/0,5	21.3/23,8	28.37/96,8	31/1
	Чай с сахаром	180/200	0.17/0,2	0.00/0,00	4.72/14,0	52.0/56,0	25
Итого за день:		1555/2025	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/260,0	1400,0/1800,0	

Неделя: Первая		Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет.					
2 День: Вторник Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная гречневая	150/200	4,7/5,1	4,9/5,2	23,2/28,3	151,0/185,3	11
	Какао с молоком	180/200	0,96/1,19	2,7/2,9	7,85/9,35	78,13/87,33	19
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7/40/5/10	3,53/5,5	4,5/6,8	12,68/9,9	77,0/118,7	29
Завтрак 2	Фрукт свежий	100/150	2,1/2,7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к б-не	150/200	5,1/4,57	10,1/10,7	15,6/16,5	167,7/167,6	51
	Жаркое по-домашнему	160/230	5,7/8,6	5,5/7,1	27,85/32,77	183,6/227,7	43
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/4,3	0,8/1,4	18,0/21,3	70,4/130,0	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10,05/20,08	68,3/82,6	18
Полдник	Кисель	150/200	1,2/2,9	1,25/3,2	5,65/14,35	38,7/93,7	22
	Пирожок с капустой и яйцом	70/80	0,9/2,1	2,35/4,0	11,15/17,15	76,0/112,0	21
Ужин	Макароны отварные с маслом	140/200	6,5/9,3	8,1/11,8	20,1/25,6	234,3/228,57	7
	Икра кабачковая	30/50	0,8/1,2	0,08/0,010	0,1/0,2	15,4/16,8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,5	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
	Чай с сахаром	170/200	0,17/0,2	0,00/0,00	4,72/14,0	52,0/56,0	25
Итого за день:		1592/2040	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800,0	

Неделя: Первая		Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет.					
3 День: Среда Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная Геркулес	150/200	3,8/5,1	3,6/5,2	21,0/28,3	211,0/185,3	36
	Кофейный напиток с молоком	160/200	1.5/5,5	0.7/6,8	5.9/9,9	41.0/118,7	20
	Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3,1/5,5	5,1/6,8	13,7/9,9	118,0/118,7	30
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/200	2.1/2,7	2.4/3,0	10.15/13,05	70.0/90,0	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/к б-не	150/200	2.15/2,15	10.0/10,0	13.2/13,2	142.0/142,0	34
	Ленивые голубцы с мясом	150/200	7.44/12,25	5.42/9,6	26.24/36,77	196.8/275,4	12
	Хлеб ржаной	40/50	3.8/3,8	0.8/0,8	18.0/18,0	70.470,4	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0.1/0,2	0.00/0,00	10.05/20,08	68.3/82,6	18
Полдник	Кисломолочный продукт	180/200	5,4/6,0	4,7/5,0	19,3/22,0	134,0/158,0	
	Кондитерское изделие	20/50	5.1/5,2	5.8/5,8	24.8/24,8	171.3/176,3	
Ужин	Рыба запеченная	60/80	9,72/12,96	2,34/3,12	1,02/1,36	64,5/86	70
	Картофель отварной	120/150	0,4/1,24	1,5/3,57	16,3/18,73	44,5/78,1	60
	Хлеб пшеничный	30/40	2.81/3,24	0.75/0,89	21.3/23,8	28.37/96,8	31/1
	Чай с сахаром (лимоном)	180/200	0.17/0,2	0.00/0,00	4.72/14,0	52.0/56,0	25
Итого за день:		1552/2045	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800,0	

Неделя: Первая		Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет					Энергетическая ценность	№ рецептуры
4День: Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша манная с маслом	150/200	4,7/5,1	4,9/5,1	23,2/28,3	151,0/185,3	38	
	Какао с молоком	180/200	0,96/1,19	2,7/2,9	7,85/9,35	78,13/87,33	19	
	Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3,1/5,5	5,1/6,8	13,7/9,9	118,0/118,7	30	
Завтрак 2	Фрукт свежий	100/150	2,12/7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0		
	Зеленый горошек	30/30	0,8/1,2	0,08/0,10	0,1/0,2	15,4/16,8		
Обед	Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,15/2,52	10,0/11,4	13,2/15,8	142,0/176,0	40	
	Суфле с мясом курицы	60/100	4,43/5,6	70,0/7,6	8,7/10,95	91,3/106,4	57	
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/3,8	0,8/0,8	18,0/18,0	70,4/70,4	31	
	Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10,05/20,08	68,3/82,6	18	
	Кисель	150/200	1,2/2,9	1,25/3,2	5,65/14,35	38,7/93,7	22	
Полдник	Кондитерское изделие	20/50	5,1/5,2	5,8/5,8	24,8/24,8	171,3/176,3		
	Рагу из овощей	120/150	3,12/3,61	5,59/6,45	8,58/9,91	97,1/112,13	68	
Ужин	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,89	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1	
	Чай с сахаром	180/200	0,17/0,2	0,00/0,00	4,72/14,0	52,0/56,0	25	
Итого за день:		1582/2055	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800,0		

Неделя: Первая		Возрастная категория: 1-3 года ,с 3-7 лет					
5 День: Пятница Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная « Дружба»	150/200	3.8/4,7	3.6/4,1	21.0/26,1	21.0/154,0	39
	Кофейный напиток с молоком	170/200	1.5/2,34	0.7/1,9	5.9/10,36	41.0/70,0	20
	Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3.1/3,76	5.1/6,0	13.7/136,0	118.0/136,0	30
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/200	2,1/2,7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0	
	Щи со сметаной на м/к б-не	150/200	3.8/4,2	7.67/8,22	12.55/13,86	116.2/124,8	2
	Бефстроганов из печени	70/80	4.5/6,9	6.05/9,23	18.5/16,92	179.1/196,93	44
	Картофель отварной	120/150	0,4/1,24	1,5/3,57	16,3/18,73	44,5/78,1	60
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/3,8	0,8/0,8	18,0/18,0	70,4/70,4	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0.1/0,2	0.00/0,00	10.05/20,08	68.3/82,6	18
	Полдник	Кисломолочный продукт	180/200	5,4/6,0	4,7/5,0	19,3/22,0	134,0/158,0
	Ватрушка с повидлом	70/70	5.1/5,2	5.8/5,8	24.8/24,8	171.3/176,3	24
Ужин	Омлет натуральный	120/160	6.72/8,86	10.92/14,4	24.63/27,25	254.23/280,4	79
	Свекла отварная	30/50	0,8/1,2	0,08/0,10	0,1/0,2	15,4/16,8	54
	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,89	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
	Чай с сахаром	180/200	0.170,2	0.00/0,00	4.72/14,0	32.0/56,0	25
Итого за день:		1615/2085	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800,0	
Среднее значение за 5 дней		1583.20/2046	42.0/54,0	47.0/60,0	203.0/261,0	1400.0/1800,0	

Неделя: Вторая		Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
6 День: Понедельник Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150/200	3.8/4,7	3.6/4,1	21.0/26,0	121.0/154,0	35	
	Бутерброд с повидлом	30/6 40/10	2,2/3,86	4,5/6,7	14,8/19,7	110/145	5	
	Кофейный напиток с молоком	170/200	1.52/2,34	0.7/1,9	5.9/10,63	41.0/70,0	20	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/150	2.1/2,7	2.4/3,0	10.15/13,05	70.090,0		
	Свекольник на м/к б-не со сметаной	150/200	2,15/2,52	10.0/11,4	13.2/15,8	142.0/176,0	55	
Обед	Гуляш из отварного мяса	50/80	4.43/5,6	7.0/7,6	8.7/10,95	91.3/106,4	14	
	Пюре из гороха	110/150	4.22/6,28	0.2/0,6	21.1/22,5	118.0/135,0	53	
	Хлеб ржаной	40/50	3.8/3,8	0,8/0,8	18.0/18,0	70.470,4	31	
	Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10.05/20,08	68.3/82,6	18	
	Кисломолочный продукт	170/200	5.4/6,0	4.7/5,0	19.3/22,0	134.0/158,0		
Ужин	Кондитерское изделие	30/50	0,9/2,1	2.35/4,0	11.15/17,15	76.0/112,0		
	Сырники из творога	180/200	7.1/9,3	9.3/11,8	23.6/25,6	261.0/288,57	50	
	Соус молочный	10/20	0.76/0,76	1.7/2,7	1.13/1,85	8.638,63	32	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.81/3,24	0.75/0,5	21.3/23,8	28.37/96,8	31/1	
	Чай с сахаром	180/200	0.17/0,2	0.00/0,00	4.72/14,0	52.0/56,0	25	
Итого за день:		1555/2025	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/260,0	1400,0/1800,0		

Неделя: Вторая Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет.

7 День: Вторник Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150/200	4,7/5,1	4,9/5,2	23,2/28,3	151,0/185,3	37
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7/40/5/10	3,53/5,5	4,5/6,8	12,68/9,9	77,0/118,7	29
	Какао с молоком	180/200	0,96/1,19	2,7/2,9	9,35/15,85	87,33/124,63	19
Завтрак 2	Фрукт	100/150	2,1/2,7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0	
	Обед						
Обед	Суп каргофельный с макаронными изделиями на м/к б-не	180/200	2,46/2,7	4,51/5,01	17,13/19,04	118,99/132,21	71
	Рагу из овощей с мясом	160/200	5,1/5,7	5,5/5,72	27,85/28,6	178,3/183,6	48
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/4,3	0,8/1,4	18,0/21,3	70,4/130,0	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10,05/20,08	68,3/82,6	18
	Полдник						
Полдник	Кисель	150/200	1,2/2,9	1,25/3,2	5,65/14,35	38,7/93,7	22
	Булочка сдобная	70/70	5,1/5,2	5,8/5,8	24,8/24,8	171,3/176,3	66
Ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	110/150	6,73/9,03	10,6/14,3	22,6/26,4	229,1/96,8	41
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	3,22/4,22	0,1/0,2	19,1/21,1	110,0/118,0	8
	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,5/0,75	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
	Чай с сахаром	170/200	0,17/0,2	0,00/0,00	4,72/14,0	52,0/56,0	25
Итого за день:		1572/2005	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800	

Неделя: Вторая	Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День: Среда Прием пищи	Завтрак 1	Каша манная с маслом	150/220	2,96/3,37	3,3/4,2	22,02/31,67	71,3/162,0	38
		Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3,1/5,5	5,1/6,8	13,7/9,9	118,0/118,7	20
		Кофейный напиток с молоком	160/200	1,5/5,5	0,7/6,8	5,9/9,9	41,0/118,7	20
Завтрак 2		Сок фруктовый	100/200	2,1/2,7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0	
		Щи со сметаной на м/к б-не	150/200	2,3/3,12	9,67/10,3	9,01/11,23	171,4/24,5	2
Обед		Печень запеченная в яйце	60/80	8,1/8,37	4,43/4,89	17,24/19,18	135,4/141,1	42
		Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10,05/20,8	68,3/82,6	18
		Хлеб ржаной	40/50	3,8/4,3	0,8/1,4	18,0/21,3	70,4/130,0	31
Полдник		Кисломолочный продукт(Снежок)	170/200	5,4/6,0	4,7/5,0	19,3/22,0	134,0/158,0	
		Кондитерское изделие	30/50	0,9/3,1	2,35/4,0	11,15/17,15	76,0/112,0	
Ужин		Макароны отварные с маслом	120/150	1,7/2,5	2,07/2,93	17,34/18,37	80,0/110,18	7
		Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,89	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
		Чай с сахаром(лимоном)	180/200	0,17/0,2	0,00/0,00	4,72/14,0	52,0/56,0	25
Итого за день:			1572/2095	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800	

Неделя: Вторая		Возрастная категория: 1-3года, с 3-7лет.					
9День: Четверг Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150/200	4,7/5,1	4,9/5,2	23,2/28,3	151,0/185,3	11
	Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3,1/5,5	53,1/6,8	13,7/9,9	118,0/18,7	20
	Кофейный напиток с молоком	160/200	1,5/5,5	0,7/6,8	5,9/5,9	41,0/118,7	20
Завтрак 2	Фрукт свежий	100/150	2,1/2,7	2,4/3,0	10,15/13,05	70,0/90,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/200	5,1/5,8/	10,1/12,5	15,6/17,2	167,7/189,7	10
	Капуста тушеная с птицей	150/200	26,38/29,0	20/22	16,9/18,5	197/216	75
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/3,8	0,8/0,8	18,0/18,0	70,4/70,4	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0,1/0,2	0,00/0,00	10,05/10,05	68,3/82,6	18
Полдник	Кисель	150/200	1,2/2,9	1,25/3,2	5,65/14,35	38,7/93,7	22
	Булочка сдобная	70/70	5,1/5,2	5,8/5,8	24,8/24,8	171,3/176,3	66
Ужин	Омлет натуральный	120/160	6,72/8,86	10,92/14,4	24,63/27,25	254,23/280,4	79
	Икра кабачковая	30/50	0,8/1,2	0,08/0,10	0,1/0,2	15,4/16,8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,89	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
	Чай с сахаром	170/200	0,17/0,2	0,00/0,00	4,72/14,0	52,0/56,0	25
Итого за день:		1542/1975	42,0/54,0	47,0/60,0	203,0/261,0	1400,0/1800	

Неделя: Вторая		Возрастная категория: 1-3 года, с 3-7 лет.			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
10 День: Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная «Геркулес»	150/200	3.8/5,1	3.6/5,2	21.0/28,3	211.0/185,3	36
	Бутерброд с маслом	30/5 40/5	3.1/5,5	5.1/6,8	9,9/13,7	118.0/118,7	30
	Кофейный напиток с молоком	160/200	1.5/2,34	0.7/1,9	5.9/10,63	41.0/70,0	20
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/150	2.1/2,7	2.4/3,0	10.15/13,05	70.0/90,0	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/к б-не	150/200	2.15/2,15	10.0/10,0	13.2/13,2	142/142	34
	Зразы рисовые с мясом	150/180	11,3/14	1,3/15	16,6/18,2	249/273	155
	Хлеб ржаной	40/50	3,8/3,8	0,8/0,8	18,0/18,0	70,4/70,4	31
	Компот из сухих фруктов	150/200	0.1/0,2	0.00/0,00	10.05/10,5	68.3/82,6	18
Полдник	Кисломолочный продукт (Ряженка)	170/200	5,4/6,0	4,7/5,0	19,3/22,0	134,0/158,0	
	Кондитерское изделие	30/50	0,9/3,1	2,35/4,0	11,15/17,15	76,0/112,0	
Ужин	Манник	220/230	4,29/4,59	8,22/9,40	24,07/25,7	145,3/165,9	77
	Хлеб пшеничный	30/40	2,81/3,24	0,75/0,89	21,3/23,8	28,37/96,8	31/1
	Кисель	150/200	1,2/2,9	1,25/3,2	5,65/14,35	38,7/93,7	22
Итого за день:		1565/1995	42.0/54,0	47.0/60,0	203.0/261,0	1400.0/1800	
Среднее значение за 5 дней:		1561.20/2011	42.0/54,0	47.0/60,0	203.0/264,0	1400.0/1800,0	

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Специальность	Стаж	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл
1	Иванов И.И.	Инженер	10	4.5	4.5	4.5	4.5
2	Петров П.П.	Инженер	12	4.8	4.8	4.8	4.8
3	Сидоров С.С.	Инженер	8	4.2	4.2	4.2	4.2
4	Климов К.К.	Инженер	15	5.0	5.0	5.0	5.0
5	Лебедев Л.Л.	Инженер	9	4.3	4.3	4.3	4.3
6	Новиков Н.Н.	Инженер	11	4.6	4.6	4.6	4.6
7	Осипов О.О.	Инженер	7	4.1	4.1	4.1	4.1
8	Попов П.П.	Инженер	13	4.7	4.7	4.7	4.7
9	Рябов Р.Р.	Инженер	6	4.0	4.0	4.0	4.0
10	Смирнов С.С.	Инженер	14	4.9	4.9	4.9	4.9
11	Тихонов Т.Т.	Инженер	5	3.9	3.9	3.9	3.9
12	Устинов У.У.	Инженер	16	5.1	5.1	5.1	5.1
13	Федотов Ф.Ф.	Инженер	4	3.8	3.8	3.8	3.8
14	Харьков Х.Х.	Инженер	17	5.2	5.2	5.2	5.2
15	Цыганов Ц.Ц.	Инженер	3	3.7	3.7	3.7	3.7
16	Чайков Ч.Ч.	Инженер	18	5.3	5.3	5.3	5.3
17	Шаров Ш.Ш.	Инженер	2	3.6	3.6	3.6	3.6
18	Щербаков Щ.Щ.	Инженер	19	5.4	5.4	5.4	5.4
19	Юрьев Ю.Ю.	Инженер	1	3.5	3.5	3.5	3.5
20	Яковлев Я.Я.	Инженер	20	5.5	5.5	5.5	5.5



Заведующий МДОУ «Центр ссуз №53»
И.И. Острикова

Пропито, пронумеровано,
скреплено печатью на 11 листах