

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 75»

С. Ю. Долгощинова - С. Ю. Долгощинова

Приказ № 76 от 31.03.2025 г.



Двухнедельное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет / с 3 до 7 лет

Муниципальное дошкольное образовательное учреждения
«Детский сад № 75» Ленинского района г. Саратова
(МДОУ «Детский сад № 75»)

МЕНЮ

Понедельник первая неделя



Заведующий МДОУ «Детский сад

Долгощинова С.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

2025 год

Завтрак	1-3		3-7 лет	
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша манная молочная жидкая	180	150	163,98	136,87
Бутерброд с маслом	40/8	160	30/6	95,1
Какао с молоком	180	30,6	107,0	110
Всего за завтрак	408	340,6	415,98	341,97
2 Завтрак				
Сок	100	100	48	48
Всего за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	160	130	130,88	106,34
Котлета из птицы	60	50	174,6	145,5
Икра кабачковая	40	50		
Макароны отварные	130	100	115,4	88,8
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Компот из сухофруктов	150	120	43,95	35,16
Итого за обед	550	440	551,83	445,4
Уплотненный полдник				
Пудинг творожный сладкий	160	140	482,0	420
Сгущенное молоко	30	20	48,6	32,4
Чай с лимоном	180	150	102,0	84,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	170	160	79,0	103
Итого за уплотненный ужин	580	500	836,36	710,62
Итого за день			1852,17	1545,99

Рекомендуемый ужин дома

Овощное рагу с мясом, компот

Любовь и. о шеф повара *И. Васильева* 10, 13



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



Вторник первая неделя

Долгощинова С.Ю. 31.03.2024 год

Григорьев А. А. 31.03.2024

МЕНЮ

	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
Каша пшеничная молочная жидкая	180	150	127,8	106,5
Бутерброд с маслом	40/8/	30/6/	215,0	180
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	420	354	433,8	367,3
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	60	60
Всего за 2 завтрак	100	100	60	60
Обед				
Борщ с капустой и картофелем на м/к со сметаной	150	120	94,5	76,35
Гёфтели из мяса крупяные говядины	60/30	50/20	126,44	90,92
Рагу овощное с зеленым горошком	120	100	89,7	80,9
Компот из сухофруктов	150	120	73,5	58,6
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	560	450	471,14	376,37
Уплотненный полдник				
Рыбное суфле	80	60	60,6	42,9
Каша гречневая рассыпчатая	150	130	137,72	119,35
Чай с сахаром	200	200	96,0	96
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Кондитерское изделие	30	24	75,2	10,8
Итого за уплотненный ужин	530	494	452,08	392,37
Итого за день			1417,02	1196,04
Рекомендуемый ужин дома				
Маняные биточки с кисельной подливой, чай с лимоном				

Григорьев А. А. 31.03.2024



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



МЕНЮ

Среда первая неделя

Долгощинова С.Ю. 27.03.2025

год

2025

Завтрак	1-3 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
аша геркулесовая молочная жидкая	180	150	189,9	158
итон с маслом и сыром	40/8/1	30/6/8	125,0	180
какао с молоком	180	160	107,0	95,1
того за завтрак	420	354	421,9	433,1
2 Завтрак				
желе	100	100	48	48
того за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
суп картофельный на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	150	132,21	118,9
пюре картофельное	180	150	283,0	235,8
салат томатно-овощной	40	50	56,7	67,3
компот из сухофруктов	180	150	93,2	69,6
хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	84,7
того за обед	610	490	595,41	509
Уплотненный полдник				
салат из курицы	80	60	125,0	93,7
пюре картофельное	150	120	123,0	98,4
чай с сахаром	180	150	37,2	30,9
хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
сок	170	160	79,0	74
кондитерское изделие	16	26	37,2	57,9
того за уплотненный полдник	640	520	522,16	367,32
того за день			1587,47	
Рекомендуемый ужин дома				
удинг творожный с печенькой, морс				

Любовь и.о. шеф повара Ш. Васильева С.В.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



МЕНЮ

Четверг первая неделя
Долгощинова С.Ю.

1-3 3-7 лет

	Вес блюда		Энергетич. ценность (ккал)	
паша вязкая пшеничная молочная	180	150	218,7	182,7
бутерброд с маслом сыром	40/8/15	30/6/8	145,0	110
кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
итого за завтрак	408	346	454,7	373,5
2 Завтрак				
кисломолочный напиток	100	100	60	60
итого за 2 завтрак	100	100	60	60
Обед				
пюре картофельное на м/к/б	160	130	92,0	75,6
фарш котлеты из отварного мяса с соусом	70	60	248,0	187
макаронные изделия отварные	130	100	161,2	124,1
горошек консервированный	40	50	36,7	46,8
компот из сухофруктов	150	120	73,5	58,6
хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
итого за обед	610	450	683,1	514,9
Уплотненный полдник				
чай сладкий с лимоном	180	150	41,4	37,2
пюре картофельное тушеная в молоке	200	180	145,0	131
печенье домашнее	50	50	179,0	179
сок фруктовый	95	95	60,8	36,6
хлеб пшеничный	30	40	69,9	87,0
итого за уплотненный ужин	600	404	438,4	383,8
итого за день			1636,2	

Рекомендуемый ужин дома

котлета тушеная, котлета, компот из с/фр

Любовь И. О. Шеф-повар

Васильева Г. В.



Пятница, неделя первая
Долгошинова С.Ю. 2025 год

МЕНЮ

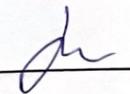
Завтрак

С 1-3; 3-7 лет

	Вес блюда		Энергетич. Ценность (ккал)	
Каша пшеничная молочная	150	180	123,7	172,8
Бутерброд с маслом	30\6	40/8	110,0	145,0
Какао с молоком	160	180	95,1	107,0
Всего за завтрак	346	408	328,8	424,8
2 Завтрак				
Кисломолочный продукт	100	100	56	56,0
Всего за 2 завтрак	100	100	56	56,0
Обед				
Суп гороховый с картофелем и гречками	130	160	105,0	129,2
Запеканка макаронная с мясом	150	180	331,8	417,2
Компот из сухофруктов	120	150	62,1	83,85
Икра кабачковая	40	50	47	56,0
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	69,6	87,0
Итого за обед	440	580	568,5	804,71
Уплотненный полдник				
Бефстроганов из печени	50	70	196,1	274,5
Каша гречневая рассыпчатая	130	160	114,8	142,5
Сок	200	200	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	30	40	70,0	93,0
Фрукт	150	170	74,0	60,8
Итого за уплотненный ужин	560	640	550,9	606,0
Итого за день	1446	1728	1504,2	1891,51

Рекомендуемый ужин дома

овощи тушеные с мясом кур, компот из с/фр

Повар и о шеф повара  Васильева Ю.В.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»

Долгощипова С.Ю.
На 2025 год

МЕНЮ

Понедельник вторая неделя

Завтрак	С 1-3; 3-7 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша пшеничная молочная жидкая	160	180	194,88	218,7
Бутерброд с маслом	30/6	40/8	110	145,0
Кофейный напиток с молоком	160	180	80,8	91
Всего за завтрак	356	408	385,68	454,7
2 Завтрак				
Сок	100	100	48,0	48,0
Всего за 2 завтрак	100	100	48,0	48,0
Обед				
Спекольник на к/б	150	180	123,6	148,8
Овощное рагу с птицей	150	200	164,16	216,0
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	13,68	87
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	43,7	63,4
Горошек зеленый	150	180	26,6	134,0
Компот из сухофруктов	150	180	26,6	134,0
Итого за обед	490	610	328,04	585,8
Уплотненный полдник				
Пудинг творожный	150	180	227,5	272,0
Пудинг творожный	180	200	37,2	41,4
Чай с сахаром	40	40	29,64	29,64
Сгущенка	95	95	38,52	64,2
Фрукт	30	40	70,32	93,76
Хлеб пшеничный	424	460	403,18	436,8
Итого за ужин	1370	1618	1340,82	1525,3
Рекомендуемый ужин дома				
Рыбная котлета с отварным рисом, компот				

Товар и о шеф повара  Васильева Ю.В.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



Вторник вторая неделя

Долгошинова С.Ю. 2025 год

МЕНЮ

	С 3-7 : 1-3 лет			
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	150	189,9	158,2
Какао с молоком	180	160	107,0	95,1
Бутерброд с маслом	40/8/	30/6/	215,0	180
Всего за завтрак	420	354	511,9	433,3
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100		60	60
Всего за 2 завтрак	100		60	60
Обед				
Щи с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	150	114,54	95,44
Тефтели крупяные из говядины с овощным соусом	200	150	273,0	207,49
Компот из сухофруктов	180	150	88,2	73,5
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	610	490	562,74	446,03
Уплотненный полдник				
Рыба запеченная с томатом и овощами	80	60	78,48	58,86
Каша гречневая рассыпчатая	150	120	186,0	110,16
Чай сладкий с лимоном	180	150	37,2	30,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Икра кабачковая	40	60	74	74
Итого за уплотненный ужин	620	520	474,44	344,24
Итого за день			1609,08	
Рекомендуемый ужин дома				
Суп молочный вермишелевый, кисель.				

Повар и помощник повара Д. Васильев И.В.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



Среда вторая неделя
Долгощинова С.Ю. 2025 год

МЕНЮ

3-7; 1-3 лет				
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша «Дружба» молочная жидкая	180	150	200,7	166
Бутерброд с маслом и сыром	40/8/1	30/6/8	215,0	180
Кофейный напиток с молоком	5			
Всего за завтрак	180	160	91,0	80,8
2 Завтрак	420	354	506,7	426,8
Кисломолочный напиток	100	100	80,2	80,2
Всего за 2 завтрак	100	100	80,2	80,2
Обед				
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	160	130	78,12	63,47
Котлета рубленая из говядины	60	50	74,28	61,9
Картофельное пюре	130	100	114,8	88,3
Компот из сухофруктов	150	120	83,85	62,1
Сельдь слабо-соленая		50	96,2	
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	550	440	438,05	345,37
Уплотненный полдник				
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	150/20	367,0	306,3
Чай с лимоном	180	150	102,0	84,9
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Фрукт	95	95	64,2	56,04
Итого за уплотненный ужин	420	374	562,76	517,56
Итого за день			1587,71	
Рекомендуемый ужин дома				
Макароны отварные с сосиской, чай с шиповником				

Юбар и. о шеф повара Г. Васильева И.В



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



Четверг второй недели

Долгощинова С.Ю. 2025 год

Список № 46 от 10.03.2025

МЕНЮ

	1-3		3-7 лет	
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша рисовая молочная жидкая	180	150	172,8	146
Бутерброд с маслом	40/8	30/6	145,0	110
Кофейный напиток с молоком	180	160	91,0	80,8
Всего за завтрак	408	346	408,8	336,8
2 Завтрак				
Кисломолочный напиток	100	100	56,0	56,0
Всего за 2 завтрак	100	100	56,0	56,0
Обед				
Суп с клецками на мясо-костном бульоне	180	150	100,2	83,52
Жаркое по домашнему	180	150	318,24	265,2
Компот из сухофруктов	150	120	83,85	62,1
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Итого за обед	600	460	676,75	480,42
Уплотненный полдник				
Омлет натуральный	150	130	133,4	115,38
Сок	200	200	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	40	30	93,76	70,32
Горошек зеленый отварной	30	24	64,2	42,4
Булка сдобная	60	80	179	179
Фрукт	90	95	64,2	56,04
Итого за уплотненный ужин	580	384	466,96	324,1
Итого за день			1608,51	1197,32
Рекомендуемый ужин дома				
Сырники запеченные со сметаной, компот				

Любовь и.о. шеф-повара и Васильева И.В.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»



Пятница вторая неделя

Долгощинова С.Ю. 2025 год

МЕНЮ

	1-3		3-7 лет	
	Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша вязкая пшеничная молочная	180	150	218,7	182,7
Бутерброд с маслом сыром	40/8/1	30/6/8	145,0	110
Какао с молоком	180	160	107,0	95,1
Всего за завтрак	408	346	470,7	387,8
2 Завтрак				
Сок	100	100	48	48
Всего за 2 завтрак	100	100	48	48
Обед				
Суп с картофелем и вермишелью на к/б	180	150	104,54	87,11
Плов из говядины	200	150	329,16	181,6
Компот из сухофруктов	180	150	52,74	43,95
Хлеб ржаной пшеничный	50/40	40/30	87,0	69,6
Свекла кусочками	30/40	40/50	79,4	85,8
Итого за обед	610	490	573,44	382,26
Уплотненный полдник				
Суфле из говяжьей печени	200	180	720,0	540
Чай с сахаром	200	180	41,4	37,2
Икра кабачковая	50	40	56,0	47
Кондитерское изделие	12	20	79,0	37,2
Итого за уплотненный ужин	450	424	817,4	661,4
Итого за день			1790,34	
Рекомендуемый ужин дома				
Рыбная котлета, свекла тушеная, чай с лимоном				

Добавить по меню поваром Д. Васильева 10.13