



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 218»
Донских Н.Н.
Приказ № 15 от 09.01.2025г.
Приложение № 1

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для детей от 1 до 3 лет
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 218»
Заводского района г. Саратова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180/5	4,9	6,7	23,5	172,8	173
	Кондитерские изделия (печенье)	20	3,0	3,9	29,8	166,8	130
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого завтрак		405	10,69	13,79	73,01	458,2	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	150	0,6	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		150	0,6	0,2	19,6	89,2	
Обед	Щи на курином бульоне	200	2,9	3,2	11,5	86	338
	Подлива из мяса птицы	100	17,3	20,81	2,72	267,1	153
	Макаронны с маслом	120	4,9	0,7	26,9	134	204
	Икра свекольная	60	1,1	4,6	4,1	64	153
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		750	31,96	30,17	96,31	777,2	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с изюмом	110	19,6	16,7	43,4	475,3	117
	Киселева подлива	80	0	0	18	60	233
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		420	22,7	16,9	93,48	673	
Итого за день		1735	65,95	61,06	282,4	1997,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Каша геркулесовая молочная	180/5	6,4	8,5	21,9	187	93
	Батон с маслом с сыром	46	5,06	7,0	14,62	145	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		431	14,07	17,64	66,91	484,71	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	150	0,6	0,6	14,1	68,6	125
Итого завтрак 2		150	0,6	0,6	14,1	68,6	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	118	140
	Котлета из мяса говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		750	24,59	20	125,6	692,33	
Уплотненный полдник	Рыбные биточки под овощами	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Каша гороховая	120	12,6	17,9	15	135	211
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
Итого полдник		430	23,4	22,07	81,88	357,7	
Итого за день		1721	63,29	60,31	288,49	1603,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	180/5	6,21	7,47	25,09	192	91
	Батон с маслом с сыром	46	5,06	7,0	14,62	145	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		431	16,12	19,51	72,44	532,71	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,4	4,8	6,0	88,5	251
Итого завтрак 2		150	4,4	4,8	6,0	88,5	
Обед	Суп «Харчо» на мясном бульоне	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Рагу овощное с мясом	200	2,6	17,4	18,3	242	177
	Свекла кусочком	60	0,65	0,06	3,4	15,0	11
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	29,02	233
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		720	15,01	24,35	105,32	598,26	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	7,9	9,1	3,2	124,9	79
	Пирожок с картошкой	60	4,5	5,04	28,5	189	294
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		400	12,4	14,14	43,68	356,9	
Итого за день		1701	47,93	62,8	227,44	1576,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/5	6,3	7,3	25,5	191,7	91
	Батон с маслом с сыром	46	5,06	7,0	14,62	145	95
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого завтрак		431	14,15	17,49	59,83	455,3	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	150	1,0	0,2	19,6	89,2,0	127
Итого завтрак 2		150	1,0	0,2	19,6	89,2,0	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,1	5,6	15,13	139,6	37
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	10,0	8,2	10,8	280	201
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	128
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		730	20,96	19,96	81,59	722,4	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	120	21,2	16,3	7,9	266,4	131
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
	Кондитерские изделия(конфета)	20	0,04	2,5	0,66	125,1	604
Итого за полдник		520	24,38	19	40,79	533,2	
Итого за день		1831	60,49	56,65	201,81	1800,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный рисовый	180/5	4,32	4,97	13,71	156	43
	Батон с маслом	26	2,2	1,01	15,3	81	94
	Какао с молоком	180	3,5	3,9	24,2	183,3	250
Итого завтрак		391	10,02	9,88	53,21	420,3	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный(яблочный, грушевый)	150	0,8	0,1	14,1	66	301
Итого завтрак 2		150	0,8	0,1	14,1	66	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Суфле из печени	80	16,6	15,4	1,3	210,7	397
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,49	113,6	206
	Свекла кусочком	40	0,65	0,05	3,14	15	11
	Компот из сухофруктов	180	1,9	0	48,5	107,8	251
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,1	76	129
Итого обед		690	29,44	25,04	105,5	688,59	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная бабка	100/80	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Киселева подлива		0	0	13,5	46,5	517
	Батон	20	2,1	0,1	13,4	63,1	132
	Чай	180	0	0	8,98	30	264
Итого полдник		380	14,94	11,6	67,13	487,87	
Итого за день		1601	55,2	46,62	239,9	1662,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/5	7,01	8,09	28,39	213	96
	Кондитерские изделия (печенье)	20	3,0	3,9	29,8	166,8	604
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого завтрак		405	12,05	14,22	70,42	456,7	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	150	0,6	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		150	0,6	0,2	19,6	89,2	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Плов с мясом птицы	180	13,2	13,1	33,1	298,8	411
	Свекла кусочком	60	0,065	0,05	3,14	15,0	11
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		710	25,48	19,17	109,3	688,7	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная сгущенное молоко	100/30	19,6	16,7	43,1	475,3	177
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		390	22,7	16,9	75,2	613	
Итого за день		1865	61,23	50,49	274,5	1847,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/5	6,3	7,3	25,5	191,7	91
	Батон с маслом с сыром	50	5,06	7,0	14,6	145	95
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		435	16,21	19,34	72,83	532,41	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	150	0,6	0,6	14,1	68,6	125
Итого завтрак 2		150	0,6	0,6	14,1	68,6	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,5	5,2	22,1	150	36
	Картофель тушеный по домашнему с мясом	200	16,5	15,1	16,4	280	100
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	128
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	129
Итого обед		730	31,8	26,3	132,2	787,2	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	200
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
Итого полдник		600	13,96	10,21	70,67	365	
Итого за день		1915	62,57	56,49	289,8	1753,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150/5	4,66	5,6	18,82	144	88
	Батон с маслом с сыром	32	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао с молоком	180	3,5	3,9	24,2	183,3	250
Итого завтрак		367	11,77	14,9	52,77	433,3	
Завтрак 2	Кисломолочные продукт (йогурт, снежок)	150	4,05	4,48	5,6	82,6	251
Итого Завтрак 2		150	4,05	4,48	5,6	82,6	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,6	6,8	15,1	164	151
	Соус со сметаной	80	0,7	2,1	2,9	37,1	226
	Горошек зеленый/кукуруза консервированные	40	2,2	0,1	3,7	24,8	28
	Компот из сухофруктов	180	1,9	0	48,5	109	251
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого обед		680	23,62	14,38	115,42	589,61	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеном	150	9,4	4,4	14,9	116,3	252
	Булочка (домашняя, с посыпкой, с изюмом)	50	3,4	2,13	28,5	152,8	294
	Чай	180	0	0	8,98	30	264
Итого полдник		340	12,8	6,53	52,38	299,1	
Итого за день		1537	52,24	40,29	226,17	1404,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/5	4,71	5,8	20,8	150,8	84
	Батон с маслом	26	2,2	1,01	15,3	81	94
	Кофейный напиток с молоком	180	1,78	1,92	14,2	98,97	252
Итого завтрак		361	8,74	8,73	50,3	330,77	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный	150	0,8	0,1	10,1	66	301
Итого завтрак 2		150	0,8	0,1	10,1	66	
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Подлива из мяса	80	4,5	5,7	1,9	123,6	122
	Макароны с маслом	110	4,2	0,61	22,8	113,8	139
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,033	13,5	54,9	123
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	1,52
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,1	76	129
Итого обед		700	16,98	11,78	78,36	445,5	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	110	21,8	16,3	7,9	266,4	131
	Батон	20	2,1	0,1	13,4	63,1	132
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	264
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,5	4,4	9,4	77,1	604
Итого полдник		490	24,44	20,8	39,8	441,6	
Итого за день		171	50,96	41,41	178,56	1283,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/5	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Батон с маслом	26	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао с молоком	180	3,5	3,9	24,2	183,3	250
Итого завтрак		361	9,7	13,15	30,53	412,05	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	150	0,8	0,1	10,1	66	301
Итого завтрак 2		150	0,8	0,1	10,1	66	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,64	7,07	8,58	118	34
	Жаркое по - домашнему	180	18,4	4,7	16,32	180	153
	Горошек зеленый/кукуруза консервированные	40	2,2	0,1	3,7	24,8	28
	Компот из сухофруктов	180	1,9	0	48,5	107,8	251
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	122
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,1	76	129
Итого обед		660	31,04	12,47	108,3	577,6	
Уплотненный полдник	Творожно-морковная запеканка	100/80	12,8	11,5	31,13	343,27	160
	Киселева подлива		0	0	13,5	46,5	517
	Батон	20	2,1	0,1	13,4	63,1	132
	Чай	180	0,04	0	9,1	35	264
Итого за полдник		380	14,94	11,6	67,13	487,87	
Итого за день		1551	56,48	37,32	216,1	1542,92	