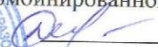




УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 218»

 Донских Н.Н.

Приказ № 15 от 09.01 2025г.

приложение № 2

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для детей от 3 до 7 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	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
	Макароны 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	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	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	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	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180/5	6,21	7,73	27,71	201	84
	Батон с маслом	36	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		421	13,36	17,13	75,06	504,71	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		150	1	0,2	19,6	89,2	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	7,1	8,6	118	34
	Жаркое по домашнему с мясом	200	22,0	6,8	19,9	259	153
	Огурец, помидор (соленый, свежий)	60	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	123
Итого обед		730	33,88	14,66	119,1	671,2	
Уплотненный полдник	Творожно-морковная запеканка	120	19,6	16,7	43,1	475,4	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		430	22,7	16,9	93,18	673,1	
Итого за день		1731	70,94	48,89	306,94	1938,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры	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 свежемороженой 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 молоком	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	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	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	180/5	6,21	7,47	25,09	192	88
	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	
Завтрак 2	Кисломолочные 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	Рассольник на мясном бульоне	200	4,1	7,16	20,93	135	33
	Голубцы ленивые с мясом	150	14,1	9,1	20,3	219	151
	Соус сметанный	70	1,0	29,0	4,1	51,9	226
	Горошек зеленый/кукуруза консервированные	60	3,0	0,12	4,98	33,0	38
	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	123
Итого обед		750	27,8	19,98	139,41	724,7	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеном	180/5	4,8	4,9	15,5	142	44
	Булочка(домашняя, с посыпкой, с изюмом)	60	3,96	2,68	33,5	178,3	294
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		445	44,4	31,7	60,98	363,3	
Итого за день		1776	92,72	75,99	278,83	1709,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180/5	5,2	6,3	27,1	197,3	84
	Батон с маслом	36	3,36	1,51	22,9	120	94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого за завтрак		421	11,35	11,0	69,71	435,9	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный	150	1,0	0,2	19,6	89	127
Итого завтрак 2		150	1,0	0,2	19,6	89	
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	6,49	6,13	107,3	154	29
	Подлива из мяса	100	6,0	7,6	2,47	164,8	152
	Макароны с маслом	110	4,9	0,72	26,9	134	204
	Огурец, помидор(соленый, свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	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	0,6	20,1	95	124
Итого за обед		740	20,81	16,41	90,54	651,2	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	130	21,21	16,3	7,94	266,4	131
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	129
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
	Кондитерские изделия (вафли)	20	3,0	3,9	29,8	166,8	604
Итого за полдник		520	27,35	30,4	69,97	574,9	
Итого за день		1,651	60,51	48,01	249,82	1751,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный рисовый	200/5	5,76	6,63	18,28	156	43
	Батон с маслом	36	3,4	1,5	22,9	120	94
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		441	14,01	13,17	73,91	471,71	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	1,0	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		150	1,0	0,2	19,6	89,2	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Суфле из печени	100	15,5	7,0	5,3	161,6	128
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Свекла кусочком	60	0,65	0,06	3,14	15,0	11
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,8	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		780	30,58	20,1	124,1	717,8	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная бабка	110	19,6	16,7	43,1	475,3	160
	Киселева подлива	90	0	0	18,0	60,0	233
	Батон	30	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		430	22,7	16,9	93,18	673,0	
Итого за день		1801	68,29	50,37	310,79	1951,71	