



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 218»

Донских Н.Н.

Приказ № 15 от 09.01.2025г.

приложение № 3

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
для детей от 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, вафли)	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		<b>405</b>	<b>10,69</b>	<b>13,79</b>	<b>73,01</b>	<b>458,2</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>89,2</b>	
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	140	5,3	0,74	28,9	144,3	204
	Икра свекольная	70	1,3	5,3	4,8	74,7	153
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	124
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>840</b>	<b>34,42</b>	<b>36,31</b>	<b>118,81</b>	<b>852,6</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с изюмом	130	21,0	17,9	46	509	117
	Киселева подлива	120	0	0	21,6	72	233
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>500</b>	<b>24,1</b>	<b>18,1</b>	<b>99,68</b>	<b>718,7</b>	
Итого день		<b>1945</b>	<b>70,21</b>	<b>68,4</b>	<b>311,1</b>	<b>2118,7</b>	

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	66	6,7	9,3	19,5	193	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>451</b>	<b>17,95</b>	<b>22,84</b>	<b>74,13</b>	<b>575,71</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	200	0,7	0,7	15,7	76	125
Итого завтрак 2		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>15,7</b>	<b>76</b>	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	118	140
	Котлета из мяса говядины	70	12,3	10,03	8,95	173,9	161
	Картофельное пюре	180	3,81	6,6	22,6	177,6	206
	Огурец соленый	60	0,6	0,07	1,8	9,8	70
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	124
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114,0	129
Итого за обед		<b>840</b>	<b>29,79</b>	<b>28,78</b>	<b>152,03</b>	<b>827,6</b>	
Уплотненный полдник	Рыбные биточки под овощами	100	8,8	4,9	31,8	128,3	134
	Каша гороховая	150	12,6	17,9	18,8	170	211
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
Итого полдник		<b>500</b>	<b>24,54</b>	<b>23,0</b>	<b>82,83</b>	<b>440</b>	
Итого за день		<b>1971</b>	<b>72,98</b>	<b>75,32</b>	<b>324,69</b>	<b>1919,31</b>	

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	66	6,7	9,3	19,5	193,3	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>451</b>	<b>17,76</b>	<b>21,81</b>	<b>77,32</b>	<b>581,01</b>	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты (йогурт, снежок)	200	5,8	6,4	8,0	118	251
Итого завтрак 2		<b>200</b>	5,8	6,4	8,0	118	
Обед	Суп «Харчо» на мясном бульоне	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Рагу овощное с мясом	220	3,12	20,9	21,9	290	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	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>810</b>	<b>17,56</b>	<b>33,25</b>	<b>130,62</b>	<b>707,36</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	8,6	9,9	0,4	137,5	79
	Пирожок с картошкой	75	4,8	5,4	30,5	202,5	294
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>385</b>	<b>13,4</b>	<b>15,3</b>	<b>42,88</b>	<b>383</b>	
Итого за день		<b>1846</b>	<b>54,52</b>	<b>76,76</b>	<b>258,82</b>	<b>1789,34</b>	

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	66	6,7	9,3	19,5	193,3	95
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого завтрак		<b>451</b>	<b>15,79</b>	<b>19,79</b>	<b>64,71</b>	<b>503,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	1	0,2	19,6	89,2	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,1	5,6	15,13	139,6	37
	Капуста тушеная с мясом птицы	220	11,0	9,02	11,9	308,0	201
	Икра кабачковая	80	1,32	6,4	5,5	85,7	128
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>830</b>	<b>24,04</b>	<b>27,28</b>	<b>103,42</b>	<b>813,8</b>	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	120	21,2	16,3	7,9	266,4	131
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
	Кондитерские изделия (конфета, вафли)	20	0,04	2,5	0,66	125,1	604
Итого полдник		<b>390</b>	<b>24,38</b>	<b>19,0</b>	<b>40,79</b>	<b>533,2</b>	
Итого за день		<b>1971</b>	<b>65,24</b>	<b>66,27</b>	<b>228,52</b>	<b>1939,8</b>	

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	60	4,48	2,0	30,5	160,0	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>445</b>	<b>15,54</b>	<b>14,77</b>	<b>90,94</b>	<b>556,71</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	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	230	8,6	6,1	19,9	261,4	153
	Огурец, помидор (соленый, свежий)	70	0,6	0,07	1,8	9,8	70
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	124
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114,0	123
Итого обед		<b>830</b>	<b>22,46</b>	<b>19,37</b>	<b>139,2</b>	<b>729,5</b>	
Уплотненный полдник	Творожно-морковная запеканка	150	20,0	16,9	43,8	493,4	117
	Киселева подлива	100	0	0	21,6	72	233
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>17,1</b>	<b>97,48</b>	<b>703,1</b>	
Итого за день		<b>1975</b>	<b>467,2</b>	<b>51,44</b>	<b>347,22</b>	<b>2078,5</b>	

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
	Печенье (кондитерские изделия)	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		<b>405</b>	<b>12,08</b>	<b>15,18</b>	<b>70,9</b>	<b>498,4</b>	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	1	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	200	14,8	14,6	36,8	332	411
	Свекла кусочком	60	0,65	0,06	3,4	15	11
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>790</b>	<b>29,52</b>	<b>26,01</b>	<b>133,01</b>	<b>776,37</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная сгущенное молоко	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	177
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>430</b>	<b>22,7</b>	<b>16,9</b>	<b>75,18</b>	<b>613</b>	
Итого за день		<b>1825</b>	<b>65,3</b>	<b>58,29</b>	<b>298,7</b>	<b>1976,97</b>	

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	60	6,7	9,3	19,5	193,3	95
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>445</b>	<b>17,85</b>	<b>21,64</b>	<b>77,73</b>	<b>580,71</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	200	0,7	0,7	15,7	76	125
Итого завтрак 2		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>15,7</b>	<b>76</b>	
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	80	1,32	6,4	5,5	85,7	128
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>810</b>	<b>33,88</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>	<b>856</b>	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	90	8,8	4,9	31,8	128,3	134
	Капуста тушеная	180	3,06	6,8	12,2	131,4	200
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
Итого полдник		<b>520</b>	<b>15,54</b>	<b>11,9</b>	<b>76,23</b>	<b>401,4</b>	
Итого за день		<b>1975</b>	<b>67,97</b>	<b>66,64</b>	<b>322,56</b>	<b>1914,11</b>	

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	70	6,7	9,3	19,5	193,3	3
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>455</b>	<b>17,76</b>	<b>28,81</b>	<b>77,32</b>	<b>581,1</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	251
Итого Завтрак 2		<b>200</b>	5,8	6,4	8,0	118,0	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	230	4,7	8,2	24,1	155,3	33
	Голубцы ленивые с мясом	140	16,45	10,5	25,4	273,8	151
	Соус сметанный	100	1,4	4,08	5,86	74,1	226
	Горошек зеленый/кукуруза консервированные	70	3,5	0,14	5,8	38,5	38
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,9	119,8	251
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	123
Итого обед		<b>870</b>	<b>35,61</b>	<b>29,02</b>	<b>170,1</b>	<b>882</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеном	180/5	4,8	4,9	15,5	142	44
	Булочка (домашняя, с посыпкой, с изюмом)	70	4,5	2,8	38,1	203,8	294
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>455</b>	<b>9,3</b>	<b>7,7</b>	<b>65,5</b>	<b>388,8</b>	
Итого за день		<b>1980</b>	<b>68,47</b>	<b>71,93</b>	<b>320,92</b>	<b>2125,2</b>	

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	60	4,48	2,0	30,5	160	94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6	252
Итого завтрак		<b>445</b>	<b>12,47</b>	<b>11,5</b>	<b>77,31</b>	<b>475,9</b>	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный(яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>89,2</b>	
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	140	5,3	0,74	28,9	144,3	204
	Огурец, помидор (соленый, свежий)	70	0,6	0,07	1,8	9,8	70
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	124
Итого обед		<b>840</b>	<b>26,1</b>	<b>20,8</b>	<b>211,36</b>	<b>753,4</b>	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	120	21,2	16,3	7,4	266,4	131
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	129
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	264
	Кондитерские изделия(вафли, печенье)	40	1,0	8,8	18,8	154,2	604
Итого полдник		<b>410</b>	<b>25,34</b>	<b>25,3</b>	<b>58,93</b>	<b>562,3</b>	
Итого за день		<b>1895</b>	<b>64,91</b>	<b>57,8</b>	<b>367,2</b>	<b>1880,8</b>	

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	60	4,48	2,0	30,5	160	94
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	250
Итого завтрак		<b>465</b>	<b>15,1</b>	<b>13,67</b>	<b>81,51</b>	<b>511,71</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный (яблочный, грушевый)	200	1	0,2	19,6	89,2	127
Итого завтрак 2		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>89,2</b>	
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	180	3,81	6,6	22,6	177,5	206
	Свекла кусочком	60	0,65	0,05	3,14	15,0	11
	Компот из сухофруктов	200	2,1	0	53,8	119,8	251
	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,5	30,9	106,5	122
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,6	24,1	114	129
Итого обед		<b>870</b>	<b>33,2</b>	<b>26,82</b>	<b>148,42</b>	<b>812</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная бабка	130	23,2	19,7	50,1	561,7	160
	Киселева подлива	120	0	0	21,6	72,0	233
	Батон	50	3,1	0,2	20,1	94,7	132
	Чай	200	0	0	11,98	43	264
Итого полдник		<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>19,9</b>	<b>103,78</b>	<b>771,4</b>	
Итого за день		<b>2035</b>	<b>75,6</b>	<b>60,6</b>	<b>353,31</b>	<b>1934,01</b>	