



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 258  
Ж.С. Самофеева  
М.П.  
Приказ № 25/о от 18.04.2022 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория: от 2 до 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>			<b>День 1</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	2,45	8,47	24,34	120,84	7.5/4
	Какао с молоком	180/200	3,28	1,30	13,78	97,75	7.285
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/15	1,60	5,79	19,64	63,12	7.357/7
	<b>Итого на завтрак:</b>	390/460	<b>7,33</b>	<b>15,56</b>	<b>57,76</b>	<b>281,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,08	0,04	14,11	70,00	7.031-7
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>14,11</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп-пюре из картофеля	180/200	14,22	2,42	21,65	83,69	7.25/5
	Капуста тушеная	120/130	3,22	3,60	10,37	81,72	7.н76с/2
	Бифштекс рубленый паровой	60/80	1,62	15,34	10,25	129,20	7.13/8
	Напиток из шиповника	180/200	0,04	0,00	11,07	82,22	7.15/10
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,53	1,24	12,00	114,00	7.003-2/7.050
	<b>Итого за обед:</b>	560/680	<b>21,63</b>	<b>22,60</b>	<b>65,34</b>	<b>560,83</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	70/90	11,02	7,85	20,75	210,26	7.н039-7
	Снежок	150/200	0,40	4,65	11,60	122,35	7.082-2
	Сгущенное молоко	15/20	0,12	1,30	10,92	102,60	7.351
	<b>Итого за полдник:</b>	235/310	<b>11,54</b>	<b>13,80</b>	<b>43,27</b>	<b>435,21</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,58</b>	<b>52,00</b>	<b>180,48</b>	<b>1347,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/200	3,90	6,05	18,56	154,27	7.н162
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	2,80	4,46	19,14	116,25	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61	2,31	11,61	86,89	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>9,31</b>	<b>12,82</b>	<b>49,31</b>	<b>357,41</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Биойогурт	100/150	2,61	2,61	16,53	199,44	7.270/1/0
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100/150</b>	<b>2,61</b>	<b>2,61</b>	<b>16,53</b>	<b>199,44</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	45/60	0,85	3,32	6,00	53,45	7.5/1
	Свекольник со сметаной	180/200	1,25	3,85	9,82	81,25	7.5/2/5
	Макаронные изделия отварные с овощами	120/150	3,51	4,15	24,2	159,92	7.н151
	Печень говяжья по - строгановски	50/80	9,63	4,28	15,50	88,06	7.249
	Компот из кураги	180/200	0,45	0	15,3	63,34	7.110
	Хлеб ржаной	50	2,90	0,6	18,0	78,35	7.003-2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575/690</b>	<b>18,59</b>	<b>16,20</b>	<b>88,82</b>	<b>524,37</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба с овощами в омлете	100/140	14,75	7,69	12,79	178,68	7.н016/6
	Чай с сахаром	180/200	0	0	10,6	45,21	7.354/4
	Хлеб пшеничный	40	2,80	3,3	10,4	87,78	7.050
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,55</b>	<b>10,99</b>	<b>33,79</b>	<b>311,67</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,07</b>	<b>42,62</b>	<b>188,45</b>	<b>1392,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/200	4,65	4,42	25,72	175,19	7.14/4
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	2,45	4,15	16,87	104,37	7.035
	Какао с молоком	180/200	2,47	2,51	12,31	87,26	7.285
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>9,57</b>	<b>11,08</b>	<b>54,90</b>	<b>336,82</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,67	0,04	14,11	70,00	7.031-7
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,04</b>	<b>14,11</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	180/200	1,19	2,30	6,12	51,14	7.н145-1
	Картофельное пюре	120/150	14,62	4,05	15,36	116,20	7.021
	Пудинг из мяса	60/80	14,33	15,45	61,63	224,67	7.25/8
	Компот из кураги и изюма	180/200	2,55	0	14,69	60,99	7.138
	Хлеб пшеничный	40	2,44	2,8	7,70	74,00	7.050
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,40	15,46	66,97	7.003-2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630/720</b>	<b>38,57</b>	<b>25,00</b>	<b>120,96</b>	<b>593,97</b>	
<b>Полдник</b>	Лакомка песочное печенье	60/80	6,75	11,16	32,68	283,35	7.34
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240/280</b>	<b>6,75</b>	<b>11,16</b>	<b>41,20</b>	<b>325,89</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,59</b>	<b>47,28</b>	<b>231,17</b>	<b>1326,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия в молоке с маслом сливоч.	180/200	3,90	4,57	12,21	113,73	7.н132
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	2,45	4,12	16,85	104,37	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,17	2,17	10,94	81,96	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	400/445	<b>8,52</b>	<b>10,86</b>	<b>40,00</b>	<b>300,06</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	200	0,62	0,62	18,43	171,00	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>18,43</b>	<b>171,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	35/55	0,46	1,13	2,10	18,70	7.333/3
	Уха рыбацкая	180/200	6,84	3,39	8,42	98,49	7.30/2
	Плов из отварной куры	140/170	16,79	12,95	34,47	271,96	7.161с/1
	Кисель	180/200	0	0	18,83	82,85	7.248
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,20	15,80	76,00	7.050
	Хлеб ржаной	50	2,46	0,44	15,59	67,51	7.003-2
	<b>Итого за обед:</b>	625/715	<b>29,03</b>	<b>18,11</b>	<b>95,21</b>	<b>615,51</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет с картофелем запеченный	80/100	4,94	4,47	17,56	99,64	4.4/6
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	Вафли	20/30	1,19	9,18	19,32	162,30	
	<b>Итого за полдник:</b>	280/330	<b>6,13</b>	<b>13,65</b>	<b>45,40</b>	<b>304,48</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,30</b>	<b>43,24</b>	<b>199,04</b>	<b>1391,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/200	3,46	4,46	18,64	145,57	7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	2,84	4,32	19,59	116,50	7.035
	Какао с молоком	180/200	2,09	2,11	10,39	73,89	7.059
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>8,39</b>	<b>10,89</b>	<b>48,62</b>	<b>335,96</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>131,05</b>	<b>151,56</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с изюмом	30/40	0,75	4,75	7,44	72,00	7.12/1/2
	Суп –пюре гороховый	180/200	6,65	1,73	18,67	123,67	7.29/2
	Жаркое по- домашнему	130/180	14,96	15,39	15,99	227,15	7.н070/1
	Напиток из шиповника	180/200	0,39	0	17,25	72,05	7.15/10
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,29	16,67	77,00	7.050
	Хлеб ржаной	50	2,59	0,48	16,43	71,13	7.003-2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610/710</b>	<b>27,94</b>	<b>22,64</b>	<b>92,45</b>	<b>643,00</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с капустой	60/80	4,34	6,50	19,31	168,97	7.181-2
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240/280</b>	<b>4,34</b>	<b>6,50</b>	<b>27,83</b>	<b>211,51</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,81</b>	<b>40,28</b>	<b>299,95</b>	<b>1442,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	180/200	3,96	3,58	19,52	139,98	7.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	45/50	3,95	5,12	15,38	115,26	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,69	1,69	8,50	63,70	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>405/450</b>	<b>9,60</b>	<b>10,39</b>	<b>43,40</b>	<b>318,94</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	14,11	47,38	7.031-7
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>14,11</b>	<b>47,38</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180/200	11,23	2,15	28,56	62,56	7.165-1/2
	Капуста отварная с маслом	110/130	1,72	1,98	16,24	47,34	7.7/3/2
	Кнели мясные паровые	60/80	18,30	9,60	22,86	147,80	7.27/8
	Компот из чернослива	180/200	0,15	0	11,15	46,99	7.028
	Хлеб ржаной	50	0,20	0,30	12,54	54,30	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	0,03	0,02	10,00	57,60	7.050
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620/700</b>	<b>31,63</b>	<b>14,05</b>	<b>101,35</b>	<b>416,59</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	100/130	7,90	9,73	17,58	170,25	7.н039-1
	Сгущеное молоко	20/25	2,96	1,10	17,24	41,48	7.351/2
	Кефир	150/200	0,12	3,37	4,32	599,07	7.075-3
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270/355</b>	<b>10,98</b>	<b>14,20</b>	<b>140,49</b>	<b>810,80</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,25</b>	<b>38,68</b>	<b>299,35</b>	<b>1593,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч.	180/200	3,04	4,15	14,80	111,09	7.8/4/1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	1,91	2,28	13,15	92,89	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,58	1,59	8,22	61,05	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>6,53</b>	<b>8,02</b>	<b>36,17</b>	<b>265,03</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	14,11	44,52	7.031-7
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>14,11</b>	<b>44,52</b>	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	180/200	9,18	11,45	14,52	135,42	7.н145-1
	Запеканка картофельная	150/200	18,49	8,49	27,59	199,80	7.36/8/1
	Соус сметанный	30/50	0,35	7,39	21,68	181,56	7.6/11
	Компот из кураги и изюма	180/200	0,20	0	11,15	46,46	7.138
	Хлеб ржаной	50	0,23	0,35	12,21	52,85	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,23	16,00	68,00	7.050
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630/740</b>	<b>30,85</b>	<b>27,91</b>	<b>103,15</b>	<b>684,09</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60/80	6,20	7,65	21,12	198,83	7.5/12/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	33,18	7.354/4
	Салат из моркови с растительным маслом	30/40	0,75	4,75	7,44	172,00	7.10/1/2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240/280</b>	<b>6,95</b>	<b>12,40</b>	<b>37,08</b>	<b>404,01</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,37</b>	<b>48,37</b>	<b>190,51</b>	<b>1397,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180/200	2,66	3,53	13,25	155,69	7.16/4
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	1,87	2,35	12,86	116,50	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,60	1,60	8,06	60,57	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>6,13</b>	<b>7,48</b>	<b>34,17</b>	<b>332,76</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>131,05</b>	<b>151,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп-пюре из разных овощей	180/200	11,22	20,01	5,03	146,56	7.27/2/2
	Картофель отварной	120/150	1,62	1,54	64,09	182,62	7.1/3
	Рыба тушеная с овощами	50/80	12,14	5,46	2,96	121,05	7.164
	Компот из сухофруктов и шиповника	180/200	0,20	0	10,99	46,03	7.7/10
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	10,66	46,15	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,2	15,64	36,50	7.050
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620/720</b>	<b>29,22</b>	<b>27,51</b>	<b>109,37</b>	<b>578,91</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка рисовая с творогом	100/150	4,48	8,19	19,08	183,82	7.2/5/1
	Соус молочный сладкий	20/30	0,41	0,92	2,54	91,85	7.2/11/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	32,76	7.354/4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300/380</b>	<b>4,89</b>	<b>9,11</b>	<b>29,07</b>	<b>308,43</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,38</b>	<b>44,35</b>	<b>303,66</b>	<b>1371,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180/200	4,77	4,16	22,24	199,29	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	1,91	3,09	13,14	80,44	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,41	1,40	7,76	56,43	7.13/10
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>400/445</b>	<b>8,09</b>	<b>8,65</b>	<b>43,14</b>	<b>336,16</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>131,05</b>	<b>151,56</b>	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с растительное масло	40/55	0,33	0,84	1,52	13,77	7.333/3
	Борщ со сметаной	180/200	11,01	12,71	6,94	158,73	7.2/2
	Суфле из мяса кур паровое	60/80	10,00	10,25	1,84	161,72	7.8/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110/130	3,66	3,66	22,79	136,53	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180/200	0,01	0	12,52	52,53	7.15/10
	Хлеб ржаной	50	1,91	0,34	12,08	52,30	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,35	1,75	69,25	7.050
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,36</b>	<b>28,15</b>	<b>59,44</b>	<b>644,83</b>	
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей с соусом молочным	100/150	1,67	3,37	9,09	177,91	7.19/3
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	32,78	7.354/4
	Печенье	20/30	1,50	1,96	14,88	108,00	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300/380</b>	<b>3,17</b>	<b>5,33</b>	<b>31,45</b>	<b>318,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,76</b>	<b>42,38</b>	<b>265,05</b>	<b>1451,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120/150	7,70	4,16	2,60	199,00	7.н038/5
	Хлеб пшеничный с маслом	40/45	2,19	3,09	15,00	93,15	7.035
	Какао с молоком	180/200	0,49	1,40	7,04	37,60	7.059
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>340/395</b>	<b>10,38</b>	<b>8,65</b>	<b>24,64</b>	<b>329,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>131,05</b>	<b>151,56</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растит. Маслом	40/55	0,40	20,01	3,51	124,42	7.057/2
	Суп -лапша с мясом куры со сметаной	180/200	4,56	1,54	7,86	199,38	7.47-с/4
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150/180	8,68	5,46	8,42	176,10	7.31/8/2
	Компот из чернослива	180/200	0,14	0	12,54	52,60	7.028
	Хлеб ржаной	50	1,95	0,3	12,33	53,39	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,23	0,2	13,22	30,96	7.050
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640/725</b>	<b>17,96</b>	<b>27,51</b>	<b>57,88</b>	<b>636,85</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	60/80	13,44	7,65	29,39	185,20	7.150/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	36,04	7.354/4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240/280</b>	<b>3,44</b>	<b>7,65</b>	<b>36,84</b>	<b>221,24</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,92</b>	<b>44,06</b>	<b>250,41</b>	<b>1339,40</b>	