

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский сад  
№7 г.Калининска  
Саратовской области»  
С.Б.Горбачева



2025 г. День 1

**Завтрак**

Каша гречневая  
рассыпчатая с  
сахаром  
Чай с сахаром 180/200  
Хлеб пшеничный 30/40

**Второй завтрак**

Снежок 100/100

**Обед**

Овощи натуральные 50/60  
свежие ( до 01.03)  
1.Суп 170/200  
вермишелевый на  
курином бульоне  
2.Плов с мясом 120/130  
птицы или говядины  
3.Компот из 150/200  
сухофруктов +  
витамин С  
Хлеб пшеничный 40/60

**Уплотненный полдник**

Запеканка из 180/200  
творога  
Кофейный напиток 180/200  
с молоком  
Хлеб пшеничный 40/40

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский сад  
№7 г.Калининска  
Саратовской области»  
С.Б.Горбачева



2025 г. День 2

**Завтрак**

Каша пшеничная 130/200  
молочная  
Чай с сахаром 180/200  
Батон с повидлом 30+10/40+10

**Второй завтрак**

Яблоко 100/100

**Обед**

Капуста 60/60  
шинкованная с  
морковью и раст.  
маслом ( до 01.03)  
1.Суп перловый на 150+9/200+11  
м/к бульоне со  
сметаной  
2.Картофель 110/130  
отварной со  
сливочным маслом  
3.Котлета или 60/80  
биточки рыбные  
Компот из 150/200  
сухофруктов +  
витамин С  
Хлеб пшеничный 30/30  
Хлеб ржаной 20/20

**Уплотненный полдник**

Омлет натуральный 180/200  
Чай с сахаром 180/200  
Хлеб пшеничный 40/50



Утверждаю:

и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский сад  
№7 г.Калининска  
Саратовской области»  
Е.Б.Горбачева

2025 г. День 3

### Завтрак

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| Яйцо куриное<br>отварное                     | 30/30       |
| Вермишель<br>отварная со<br>сливочным маслом | 130/150     |
| Чай с сахаром                                | 180/200     |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом                   | 30+10/40+10 |

### Второй завтрак

|     |         |
|-----|---------|
| Сок | 100/100 |
|-----|---------|

### Обед

|                                                |         |
|------------------------------------------------|---------|
| Морковь тёртая с<br>раст.маслом ( до<br>01.03) | 60/60   |
| 1. Борщ на м/к<br>бульоне                      | 150/200 |
| 2. Котлета мясная                              | 70/80   |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 110/130 |
| Соус томатный                                  | 30/30   |
| 3. Компот из<br>сухофруктов +<br>витамин С     | 150/180 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30/30   |
| Хлеб ржаной                                    | 20/20   |

### Уплотненный полдник

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Каша геркулесовая<br>молочная | 150/200 |
| Кисель                        | 180/200 |
| Печенье                       | 50/50   |



Утверждаю:

и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский  
сад №7 г.Калининска  
Саратовской  
области»  
Е.Б.Горбачева

2025 г. День 4

### Завтрак

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| Каша молочная<br>«Дружба» | 150/200     |
| Чай с сахаром             | 180/200     |
| Хлеб пшеничный с<br>сыром | 30+10/40+10 |

### Второй завтрак

|     |         |
|-----|---------|
| Сок | 100/100 |
|-----|---------|

### Обед

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| Свёкла отварная                            | 50/60   |
| 1. Суп картофельный,<br>рыбный             | 150/200 |
| 2. Жаркое по-<br>домашнему с мясом         | 110/130 |
| 3. Компот из<br>сухофруктов +<br>витамин С | 150/200 |
| Хлеб пшеничный                             | 30/30   |
| Хлеб ржаной                                | 20/20   |

### Уплотненный полдник

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Блинчики с<br>повидлом | 180+40/200+50 |
| Чай с сахаром          | 180/200       |

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский  
сад №7 г.Калининска  
Саратовской  
области»  
Е.Б. Горбачева



2025 г. День 5

Завтрак

Каша манная 150/200  
молочная  
Чай с сахаром 180/200  
Батон с повидлом 30+10/40+10

Второй завтрак

Яблоко 100/100

Обед

1. Суп гороховый на 180/200  
м/к бульоне

2. Гуляш из 70/80  
отварного мяса

Вермишель отварная 110/130  
с маслом

3. Компот из 150/200  
сухофруктов +  
витамин С

Хлеб пшеничный 30/30

Хлеб ржаной 20/20

Уплотненный полдник

Каша рисовая 150/200  
молочная

Кисель 180/200

Ватрушка с творогом 70/80

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский  
сад №7 г.Калининска  
Саратовской  
области»  
Е.Б. Горбачева



2025 г. День 6

Завтрак

Вермишель отварная 130/150  
со сливочным  
маслом

Чай с сахаром 180/200

Батон с повидлом 30+10/40+10

Второй завтрак

Снежок 100/100

Обед

Свёкла отварная 60/60

1. Суп-кнелди на к/б 150/200

2. Гуляш из 60/80  
отварного мяса

Каша гречневая 110/130

рассыпчатая

3. Компот из 150/200  
сухофруктов +  
витамин С

Хлеб пшеничный 30/30

Хлеб ржаной 20/20

Уплотненный полдник

Каша пшённая 180/200

молочная

Кисель 180/200

Ватрушка с творогом 70/70

Утверждаю:

и.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад №7 г.Калининска Саратовской области»  
С.Б. Горбачева



2025 г. День 7

**Завтрак**

|               |             |
|---------------|-------------|
| Каша рисовая  | 150/200     |
| молочная      |             |
| Чай с сахаром | 180/200     |
| Хлеб с маслом | 20+10/30+10 |

**Второй завтрак**

|     |         |
|-----|---------|
| Сок | 100/100 |
|-----|---------|

**Обед**

|                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| Капуста шинкованная с морковью и раст. маслом ( до 01.03) | 60/60   |
| 1.Суп с фрикадельками                                     | 150/200 |
| 2.Картофель отварной со сливочным маслом                  | 110/130 |
| Котлета или биточки рыбные                                | 60/80   |
| 3.Компот из сухофруктов + витамин С                       | 150/200 |
| Хлеб пшеничный                                            | 30/30   |
| Хлеб ржаной                                               | 20/20   |

**Уплотненный полдник**

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| Блинчики с повидлом | 180+20/200+20 |
| Какао с молоком     | 180/200       |

Утверждаю:

и.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад №7 г.Калининска Саратовской области»  
С.Б. Горбачева



2025 г. День 8

**Завтрак**

|               |         |
|---------------|---------|
| Каша манная   | 150/200 |
| молочная      |         |
| Чай с сахаром | 180/200 |
| Печенье       | 30/30   |

**Второй завтрак**

|     |         |
|-----|---------|
| Сок | 100/100 |
|-----|---------|

**Обед**

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| О воши натуральные ( до 01.03)          | 60/60       |
| 1.Щи на м/к или к/б бульоне со сметаной | 180+4/200+5 |
| 2.Пельмени со сливочным маслом          | 100+5/100+5 |
| 3.Компот из сухофруктов + витамин С     | 150/200     |
| Хлеб пшеничный                          | 50/60       |

**Уплотненный полдник**

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Омлет натуральный          | 180/200 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/200 |
| Хлеб пшеничный             | 40/50   |

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский  
сад №7 г.Калининска  
Саратовской  
области»  
С.Б. Горбачева



2025 г. День 9  
Завтрак

Суп молочный с  
вермишелью 150/200  
Чай с сахаром 180/200  
Батон с маслом 30+10/40+10

**Второй завтрак**

Яблоко 100/100

**Обед**

Морковь тёртая с  
раст. маслом ( до  
01.03) 50/60

1.Суп картофельный 180/200  
рыбный

2.Голубцы ленивые с 120/130  
мясом

3.Компот из 150/200  
сухофруктов +  
витамин С

Хлеб пшеничный 30/30

Хлеб ржаной 20/20

**Уплотненный полдник**

Сырники из творога 150+20/200+20  
со стущ. молоком

Кисель 180/200

Хлеб пшеничный 40/40

Утверждаю:  
и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский  
сад №7 г.Калининска  
Саратовской  
области»  
С.Б. Горбачева



2025 г. День 10  
Завтрак

Каша молочная 150/200  
«Дружба»  
Чай с сахаром 180/200  
Хлеб с сыром 30+10/40+10

**Второй завтрак**

Яблоко 100/100

**Обед**

1.Суп картофельный 150/200  
с вермишелью на м\к  
или к\б бульоне

2.Гороховое пюре 110/130

Гуляш из отварного 70/80  
мяса говядины или

птицы

3.Компот из 150/200  
сухофруктов +

витамин С

Хлеб пшеничный 30/30

Хлеб ржаной 20/20

**Уплотненный полдник**

Каша геркулесовая 150/200  
молочная

Чай с сахаром 180/200

Булочка домашняя 70/80