

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад № 189»
Октябрьского района г. Саратова
Работкина О.В.
Приказ № 49 от 17.09.2022



Меню приготовляемых блюд МДОУ «Детский сад № 189» Октябрьского района г. Саратова

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

понедельник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	6	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Вермишель отварная с маслом	100	2,98	4,88	0,25	130		№ 52
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	66	0,69	№ 53
Всего в Завтрак		21,14	21,75	20,68	346	1,7	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Рассольник на м/б. со сметаной	180	2,18	4,16	7,33	87	9,5	№ 22, 15/1
Рагу из овощей с мясом говядины	180	11,33	12,18	21,06	193	10,48	№ 61
Сельдь с луком и растительным маслом	40	5,99	5,64	0,8	58,79	1,1	№ 8
Компот из сухих фруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	№ 92
Всего в Обед		23,23	22,42	65,1	416,48	21,8	
Полдник							
Свежие фрукты	115	0,38		8,92	41	0,6	№66,65,64
Всего в полдник		0,38		8,92	41	0,6	
Ужин							
Батон	20	1,98	0,22	7,15	34		
Какао на молоке	180	2,82	2,74	20,16	104	0,5	№ 85
Суп молочный гречневый	180	2,95	3,64	12,04	97	0,5	№ 80
Булочка с повидлом	70	12,8	26,4	55,2	315		№96
Всего в ужин		20,55	55	94,55	550	1	
Итого		65,58	77,21	195,7	1381,48	29,48	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Кофейный напиток на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 86
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 77
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп вермишелевый на м/б.	180	1,51	5,24	7,13	85	11,26	№ 29, 15/1
Плов с мясом говядины	180	0,74	9,86	4,67	376	1,34	№ 39
Салат из вареной свеклы	40	0,18		2,01	7,16	18,64	№ 9
Кисель с/м ягод	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		4,75	15,54	43,9	586,4	34,24	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	5,6	6,38	8,18	118,2		
Кондитерское изделие	24	2,23	0,23	14,41	69		
Всего в полдник		7,83	6,61	22,59	187,2		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Рыба тушеная с овощами	120	7,9	3,2	3,9	74		№ 54
Омлет	150	3,68	3,53	23,5	140,75		№ 50
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Всего в ужин		13,67	7,12	48,59	309,75	1,01	
Итого		39,63	44,15	172,66	1521,35	1,01	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Какао на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 85
Каша пшеничная молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 73
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Свекольник со сметаной на м/б.	180	1,72	5,82	7,34	74	12,47	№ 20, 15/1
Капуста тушеная	110	3,27	4,88	12,34	127	24,3	№ 41
Тефтели из говядины с рисом	70	11,36	13,84	10,6	214		№ 44
Напиток из плодов шиповника	180	0,65	0,24	18,7	75	50	№ 91
Всего в Обед		19,18	25,22	60,63	551	86,77	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	5,6	6,38	8,18	113		
Всего в полдник		5,6	6,38	8,18	113		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Фрукты свежие	115	0,38	0,35	8,92	41	66	№64,65,66
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,34	48	1,01	№ 84
Запеканка из творога со сметанным соусом/со сгущенным молоком	140	2,23	3,02	21,6	97	0,34	№ 68, 72
Всего в ужин		4,7	3,76	51,74	233	67,35	
Итого		42,86	50,26	178,13	1335	159,54	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,99	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Кофейный напиток на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 86
Каша манная молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 74
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп вермишелевый на кур/б.	180	2,13	2,07	17,6	109,3	5,2	№ 29/1, 15\1
Суфле из вареной курицы	180	21,34	29,15	47,62	281	1,03	№ 59
Кукуруза консервированная	40	0,18		2,01	7,16	18,64	№15
Кисель с/м ягод	180	0,14		18,48	57,24	3	№90
Всего в Обед		25,97	31,66	97,36	515,7	27,87	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	8,7	2,03	13,6	104	0,37	
Кондитерское изделие	24	9,42	1,33	55,76	293		
Всего в полдник		18,82	3,36	69,66	3,97	0,37	
Ужин							
Пирожок печеный с картофелем и луком	80	12,6	9,18	18,6	393	20,04	№ 105
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Свежие фрукты	115	0,38	0,35	8,92	41	66	№66,65,64
Всего в ужин		13,03	9,54	30,83	482	87,05	
Итого		71,02	59,44	264,43	1832,7	120,71	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Какао на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 85
Каша рисовая молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 75
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	77	2	
Суп гороховый на мясном бульоне	180	1,58	5,24	11,42	6,33		№ 23\1, 15/1
Жаркое по-домашнему с печенью	180	11,64	18,06	30,5	221		№ 35\1
Компот из сухих фруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	№ 92
Огурец консервированный	20	0,4	0,44	2,35	3,2	1,14	
Всего в Обед		16,73	24,18	80,18	351,99	3,86	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	9,4	2,64	15,45	123		
Кондитерское изделие	24	12,35	5,41	21,08	198		
Всего в полдник		21,75	8,05	36,53	321		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	12,31	48		№ 82
Рыбные котлеты	60	12,32	13,27	19,65	110		№37
Капуста тушеная	120	3,69	11,7	18,54	92,12	17	№41
Яйцо варенное	40	6,3	5,75	0,35	78,5	0,35	№ 53
Всего в ужин		24,4	31,11	59,73	375,62	17,35	
Итого		76,26	78,22	234,02	1456,61	26,63	

**Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Понедельник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,24	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Вермишель отварная с маслом	100	2,98	4,88	0,25	130		№ 52
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,69	№ 53
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Всего в Завтрак		21,14	21,77	20,68	437	1,7	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Икра кабачковая	40	0,42	5,42	1,62	8,4	2,82	№ 14
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Щи из свежей капусты на м/б. со сметаной	180	4,56	2,68	15,2	46,61	3,22	№ 16, 15/1
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	2,48	19,8	158	28,68	№ 81
Гуляш из говядины	70	9,73	10,39	1,9	140,26	0,32	№46
Кисель с/м ягод	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		19,18	21,41	68,65	471,51	38,04	
Полдник							
Фрукты свежие	115	0,38	0,35	8,92	41	66	№66.65.64
Всего в полдник		0,38	0,35	8,92	41	66	
Ужин							
Батон	20	1,02	0,19	4,44	24		
Суп молочный рисовый	150	2,12	2,18	12,14	110	0,5	№ 80
Кофейный напиток на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 86
Булочка домашняя	70	12,8	24,6	55,12	514		№95
Всего в ужин		18,06	29,11	83,84	742	1	
Итого		59,04	72,68	188,54	1719,51	111,48	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Какао на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 85
Каша манная молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 74
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп гороховый на м/б.	180	1,78	4,55	11,02	68	8,71	№ 23\1, 15/1
Пирожок печеный мясной	70	23,04	13,33	65,76	257,12		№99
Салат из вареной свеклы	40	0,4	0,12	3,8	30,4	2,15	№9
Напиток из плодов шиповника	180	0,65	0,24	18,7	75	10	№ 91
Всего в Обед		28,05	18068	110,93	491,52	20,86	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	5,6	6,38	8,18	123,2		
Кондитерское изделие	24	4,79	2,5	14,6	95		
Всего в полдник		10,39	8,88	22,78	218,2		
Ужин							
Батон	20	1,02	0,19	4,44	24		
Рыба запеченная в омлете	180	8,4	4,1	4,5	110		№55
Свежие фрукты	115	0,38	0,35	8,92	42,3	1,01	№ 66,65,64
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Всего в ужин		9,85	4,65	30,17	224,3	1,02	
Итого		61,67	47,09	221,46	1372,02	27,3	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Кофейный напиток на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 86
Каша «Дружба» молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 78
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,13	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Кукуруза консервированная	40	0,98	2,74	3,12	19,86	7,18	№15
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,35	3,16	9,7	74,82	7,12	№ 19, 15/1
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,35	4,33	20,35	137,5	10,34	№ 81
Котлеты из говядины	70	11,34	10,28	10,3	151,5		№ 36
Кисель с/м ягод	180	0,14		18,48	57,24	3	№90
Всего в Обед		18,3	21,66	73,6	501,92	27,64	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	5,6	6,38	8,18	118,5		
Всего в полдник		5,6	6,38	8,18	118,5		
Ужин							
Свежие фрукты	115	0,38	0,35	8,92	42,3	1,01	№66,65,64
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Сырники из творога со сметанным соусом/вареньем	140	27,55	19,8	21,8	380,37	0,22	№ 67,72
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	37,13	1,01	№ 84
Всего в ужин		30,02	20,54	51,91	506,8	2,24	
Итого		67,3	63,46	191,27	1565,22	35,3	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Какао на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 85
Каша геркулесовая молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 76
Яйцо вареное	40	6,3	5,75	0,35	78,5	0,35	№53
Всего в Завтрак		19,4	20,59	51,48	488,5	1,39	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп с клецками на кур/б.	180	1,03	3,88	9,17	90,88	6,34	№ 18/1, 15/1
Голубцы с вареной курицей	180	23,18	19,45	29,54	387	2,65	№ 47/1
Кукуруза консервированная	40	0,38		1,33	31,06	1,64	№15
Компот из сухих фруктов	180	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		27,75	23,77	77,3	672	14,39	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	4,29	4,74	5,97	118	0,56	
Кондитерское изделие	24	9,42	1,33	55,76	293		
Всего в полдник		13,71	6,07	61,73	411	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	115	0,38	0,35	8,92	34,4	1,05	№65,66,64
Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	10,74	29,4	51,64	487		№ 97
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Всего в ужин		11,17	29,76	72,87	569,4	2,06	
Итого		72,31	80,23	269,83	2168,9	22,78	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	20	1,98	0,22	6,15	38		
Масло	5	0,5	0,54	1,06	27		
Сыр	4	2,93	4,6	0,21	37		
Кофейный напиток на молоке	180	2,12	2,14	12,14	94	0,5	№ 86
Каша пшеничная молочная	150	5,57	7,34	31,57	214	0,54	№ 73
Всего в Завтрак		13,1	14,84	51,83	410	1,04	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп полевой на м/б. со сметаной	180	4,49	4,48	31,73	188	6,6	№ 21, 15/1
Печень по-строгановски	60	12,32	13,27	19,65	110,64		№ 57
Картофельное пюре	120	27,12	25,04	49,2	331	0,68	№ 33
Кисель с/м ягод	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		46,25	43,23	120,71	711,25	10,28	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Всего в полдник		5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	115	0,38	0,35	8,92	41	66	№66,65,64
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	12,31	48	1,01	№ 84
Запеканка из творога со сметанным соусом/вареньем	140	9,84	15,64	27,51	174		№ 68,72
Всего в ужин		12,31	16,38	57,62	310	67,01	
Итого		77,2	80,12	243,37	1561,25	83,27	

**Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

ясли (2-3 года)

Меню на 2 недели

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Итого 1 день		51,71	49,61	227,37	1531,4		
Итого 2 день		58,85	54,4	177,21	1425		
Итого 3 день		57,06	57,06	188,67	1492		
Итого 4 день		55,77	64,21	235,8	1705		
Итого 5 день		51,04	48,44	227	1403		
Итого 6 день		47,16	38,23	185,34	1429,9		
Итого 7 день		68,11	67,71	219,62	1650		
Итого 8 день		60,04	74,48	270,1	1554		
Итого 9 день		53,09	48,72	184,8	1506		
Итого 10 день		60,88	61,35	298,8	1498		
Итого за весь период		563,71	564,21	2214,71	15194,3		
Среднее значение за период		56,3	56,4	221,47	1515,43		
		1:	1:	4			
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности		15	30	53			

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

понедельник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Вермишель отварная с маслом	120	3,34	5,1	0,3	182,98		№ 52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	41,26	1,06	№ 84
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	66	0,69	№ 53
Всего в Завтрак		22,18	22,83	25,35	423,24	1,75	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	72,6		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	96,5		
Рассольник на м/б. со сметаной	200	2,47	5,35	9,16	99,48	10,01	№ 22, 15/1
Рагу из овощей с мясом говядины	200	23,68	15,43	26,26	173,54	12,57	№ 61
Сельдь с луком и растительным маслом	50	6,19	6	1	82,5	1,1	№ 8
Компот из сухих фруктов	200	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		36,02	27,29	75,78	626,68	24,44	
Полдник							
Свежие фрукты	125	0,38		8,92	41	0,6	№66,65,64
Всего в полдник		0,38		8,92	41	0,6	
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	№ 85
Суп молочный гречневый	200	3,43	4,02	13,91	106	0,52	№ 80
Булочка с повидлом	80	14,2	36,6	68,6	422		№96
Всего в ужин		22,99	44,28	114,87	712	1,04	
Итого		81,85	94,44	222,45	1830,92	32,21	

**Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 86
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	№ 77
Всего в Завтрак		14,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп вермишелевый на м/б.	200	1,96	6,34	8,62	99	13,51	№ 29, 15/1
Плов с мясом говядины	200	29,27	23,61	33,44	463		№ 39
Салат из вареной свеклы	60	0,24		2,52	51,77	20,4	№ 9
Кисель с/м ягод	200			9,68	39		№ 90
Всего в Обед		34,35	30,46	68,01	724	33,91	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,6	6,38	8,18	118,2		
Кондитерские изделия	40	2,23	0,23	14,41	69		
Всего в полдник		7,83	6,61	22,59	187,2		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Рыба тушеная с овощами	140	8,4	4,1	4,5	88		№ 54
Омлет	150	3,68	3,53	23,5	140,75		№ 50
Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70	1,54	№ 84
Всего в ужин		15,69	8,38	51,92	345,5	1,54	
Итого		72,98	63,07	214,38	1774,47	41,04	

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Какао на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 85
Каша пшеничная молочная	200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	№ 73
Всего в Завтрак		14,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Свекольник со сметаной на м/б.	200	1,96	6,34	8,62	99	13,51	№ 20, 15/1
Капуста тушеная	150	4,16	5,75	17,34	138	36,09	№ 41
Тефтели из говядины с рисом	80	13,24	15,71	12,58	246		№ 44
Напиток из плодов шиповника	200			12,11	48		№ 91
Всего в Обед		22,24	28,31	64,4	603	49,6	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,6	6,38	8,18	113		
Всего в полдник		5,6	6,38	8,18	113		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Фрукты свежие	125	0,38	0,35	8,92	41	66	№ 64,65,66
Чай с лимоном	200						№ 84
Запеканка из творога со сметанным соусом/со сгущенным молоком	160	3,43	4,02	13,91	106	0,52	№ 68, 72
Всего в ужин		5,85	4,75	31,71	194	66,052	
Итого		48,8	57,06	176,15	1427	121,71	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 86
Каша манная молочная	200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	№ 74
Всего в Завтрак		14,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп вермишелевый на кур/б.	200	2,67	2,95	19,01	113	6,6	№ 29/1, 15/1
Суфле из вареной курицы	200	27,91	33,92	53,57	632	1,55	№ 59
Кукуруза консервированная	60	0,96	2,23	11,52	70		№15
Кисель с/м ягод	200			9,68	39		№90
Всего в Обед		34,42	39,61	107,53	926	8,15	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	9,4	2,64	15,47	123	0,48	
Кондитерские изделия	40	9,42	1,33	55,76	293		
Всего в полдник		18,82	3,97	71,23	416	0,48	
Ужин							
Пирожок печеный с картофелем и луком	80	19,42	10,33	65,76	393		№ 105
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	№ 84
Свежие фрукты	125						№ 66,65,64
Всего в ужин		19,48	10,34	79,57	4,49	1,06	
Итого		87,75	71,54	330,19	1863,49	15,28	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	№ 85
Каша рисовая молочная	200	31,36	24,5	29,31	463	0,36	№ 75
Всего в Завтрак		40,76	34	63,33	733	0,88	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп гороховый на м/б.	200	2,15	6,37	13,29	119	8,01	№ 23\1, 15/1
Жаркое по-домашнему с печенью	200	27,12	25,04	49,2	531		№ 35\1
Компот из сухих фруктов	200			12,11	48		№ 92
Огурец консервированный	30	0,81	0,88	4,71	6,4	2,27	
Всего в Обед		32,96	32,8	93,06	728,88	10,28	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	9,4	2,64	15,45	123		
Кондитерский продукт	40	9,4	2,64	15,47	123		
Всего в полдник							
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	№ 82
Рыбные котлеты	70	22,32	15,48	23,04	322		№ 37
Капуста тушеная	150	4,16	5,75	17,34	138	36,09	№ 41
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	66	0,69	№ 53
Всего в ужин		41,28	33,12	63,77	629	37,84	
Итого		124,68	102,6	242,08	2241,88	53,38	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 неделю

Понедельник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Вермишель отварная с маслом	120	3,77	3,93	25,95	153,92		№ 52
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,69	№ 53
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	№ 84
Всего в Завтрак		22,6	21,32	51,73	501,92	0,7	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Икра кабачковая	60	0,98	7,13	3,8	54	14,2	
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Щи из свежей капусты на м/б. со сметаной	200	5,09	3,97	17,81	127	4,6	№ 16, 15/1
Каша гречневая рассыпчатая	120	21,92	20,89	16,4	341	28,68	№ 81
Гуляш из говядины	80	12,98	13,87	2,54	187,02	0,44	№46
Кисель с/м ягод	200			9,68	39		№ 90
Всего в Обед		43,85	46,37	63,98	820,02	47,92	
Полдник							
Фрукты свежие	125	0,38	0,35	8,92	41	66	№ 66.65.64
Всего в полдник		0,38	0,35	8,92	41	66	
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Суп молочный рисовый	200	3,43	4,02	13,91	106	0,52	№ 80
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 86
Булочка домашняя	80	14,2	36,6	68,6	622		№ 95
Всего в ужин		22,3	43,82	109,21	882	1,04	
Итого		89,41	111,9	240,29	2272,94	120,04	

**Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189»
Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 неделю

Вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	с	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Какао на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 85
Каша манная молочная	200	7,72	10,85	31,09	252		№ 74
Всего в Завтрак		13,43	19,89	59,33	492	0,52	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп гороховый на м/б.	200	1,78	4,55	11,02	92	8,71	№23\1, 15/1
Пирожок печеный мясной	80	23,04	13,33	65,76	393		№99
Салат из вареной свеклы	60	0,4	0,12	3,8	30,4	2,15	№ 9
Напиток из плодов шиповника	200			9,68	39		№ 91
Всего в Обед		28,1	18,51	104,01	626,4	10,86	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	2,23	0,23	14,41	69		
Кондитерские изделия	40	5,6	6,38	8,18	113		
Всего в полдник		7,83	6,61	22,59	182		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Рыба запеченная в омлете	200	18,6	11,5	5,6	201		№ 55
Свежий фрукт	125	0,38	0,35	8,92	40		№ 66,65,64
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	№ 84
Всего в ужин		21,07	12,24	37,94	346	0,01	
Итого		70,71	57,29	230,32	1674,4	15,77	

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№ 101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 86
Каша «Дружба» молочная	200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	№ 78
Всего в Завтрак		14,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Кукуруза консервированная	60	0,32		1,12	6,3	2,15	№ 15
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,78	4,55	11,02	92	8,71	№ 19, 15/1
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,68	5,43	24,26	161	12,57	№ 81
Котлеты из говядины	80	12,71	11,47	12,8	182		№ 36
Кисель с/м ягод	200			12,11	48		№ 90
Всего в Обед		21,37	21,96	75,06	561,3	23,43	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Всего в полдник		5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	125	0,38	0,35	8,92	40		№ 66,65,64
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Сырники из творога со сметанным соусом/вареньем	160	31,36	24,5	29,31	463	0,36	№ 67,72
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	№ 84
Всего в ужин		33,83	25,24	61,65	608	0,37	
Итого		75,57	70,45	216,03	1788,3	29,95	

Меню приготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Какао на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 85
Каша геркулесовая молочная	200	6,12	8,54	36,97	249	0,36	№ 76
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	66	0,69	№ 53
Всего в Завтрак		27,53	29,08	66,11	555	1,57	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп с клецками на кур./б.	200	1,78	4,55	11,02	92	8,71	№ 18/1, 15/1
Голубцы с вареной курицей	200	0,95	1,03	5,5	35	2,65	№ 47/1
Кукуруза консервированная	60	0,42		1,62	8,4	2,82	№15
Компот из сухих фруктов	200			9,68	39		№ 92
Всего в Обед		6,03	6,09	41,57	198,88	14,18	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Кондитерские изделия	40	9,42	1,33	55,76	293		
Всего в полдник		14,68	6,96	63,22	395	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	125	0,38	0,35	8,92	40		№ 65,66,64
Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	14,2	36,6	68,6	622		№ 97
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	№ 84
Всего в ужин		14,63	36,96	92,06	720	0,01	
Итого		63,15	79,49	269,39	1896,88	20,7	

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Технологическая карта №
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром							№101
Батон	30	2,04	0,38	8,88	47		
Масло	6	0,7	0,74	1,36	36		
Сыр	6	3,34	5,1	0,3	50		
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	№ 86
Каша пшеничная молочная	200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	№ 73
Всего в Завтрак		14,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,24	0,04	6,45	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,24	0,04	6,45	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Суп полевой на м/б. со сметаной	200	4,49	4,48	31,73	188	6,6	№ 21, 15/1
Печень по-строгановски	80	11,64	18,06	30,5	221		№ 57
Картофельное пюре	120	3,68	5,43	24,26	161	12,57	№ 33
Кисель из с/м ягод	200			12,11	48		№ 90
Всего в Обед		22,69	28,48	112,35	690	19,17	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Всего в полдник		5,26	5,63	7,46	102	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	125	0,38	0,35	8,92	41	66	№ 66,65,64
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	№ 84
Запеканка из творога со сметанным соусом/вареньем	160	11,64	18,06	30,5	221		№ 68,72
Всего в ужин		14,12	18,8	62,11	365	67,06	
Итого		57,14	70,53	253,78	1674	92,38	

**Менюготавливаемых блюд
в МДОУ «Детский сад №189» Октябрьского района г. Саратова
(2-х недельное)**

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 недели

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	8	
Итого 1 день		74,67	75,69	244,95	1972		
Итого 2 день		72,77	75,06	235,8	1921		
Итого 3 день		59,29	64,11	284,98	1970		
Итого 4 день		72,77	75,06	285,8	1921		
Итого 5 день		59,29	64,11	284,98	1970		
Итого 6 день		69,73	55,88	190,03	1528		
Итого 7 день		77,17	78,47	279,61	2035		
Итого 8 день		69,29	90,11	323,31	2070		
Итого 9 день		57,28	61,35	218,04	1653		
Итого 10 день		87,84	83,79	234,58	2075		
Итого за весь период		700,1	723,63	2582,35	19115		
Среднее значение за период		70,01	72,36	258,2	1911		
		1:	1:	4			
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности		15	32	58			

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад № 189»
Октябрьского района г. Саратова
_____ Рябина О.В.
Приказ №__ от _____ 202__ г.

**Меню приготовляемых блюд
МДОУ «Детский сад № 189»
Октябрьского района г. Саратова**