

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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		18,84	17,73	25,05	446	1,36	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,36	0,04	11,27	45	3,06	
Всего в Завтрак второй		0,36	0,04	11,27	45	3,06	
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
Рагу из овощей с мясом	180	11,33	12,18	21,06	193	10,48	№ 61
Икра кабачковая	40	0,42	5,42	1,62	8,4	2,82	№ 14
Компот из сухих фруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	№ 92
Всего в Обед		19,45	21,9	62,9	603,4	21,44	
Полдник							
Свежие фрукты	120	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 с молоком	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		15,46	10,55	128	482	1,42	
Итого		51,71	49,61	227,37	1531	93,69	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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 №
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 с молоком	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		14,83	18,7	65,41	469	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	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп с макаронными изделиями на м.б.	180	1,51	5,24	7,13	85	11,26	№ 29
Плов с отварным мясом	180	0,74	9,86	4,67	376	1,34	№ 39
Салат из отварной свеклы	40	0,18		2,01	7,16	18,64	№ 9
Кисель	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		34,35	30,46	68,01	682	34,19	
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	6,71	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		14,63	5,2	37,34	246	37,63	
Итого		58,85	54,4	177,21	1425	59,89	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		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	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Свекольник со сметаной на на м.б.	180	1,78	4,55	11,02	68	8,71	№ 20
Капуста тушеная	110	3,27	4,88	12,34	127	24,3	№ 41
Тефтели с рисом	70	11,36	13,84	10,6	214		№ 44
Компот из сухих фруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	№ 92
Всего в Обед		22,48	24,31	66,92	612	74,5	
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	120	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		19,47	11,13	49,89	363	67,35	
Итого		57,06	57,06	188,67	1492	112,17	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		11,49	12,48	65,11	439	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	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп вермишелевый на к.б.	180	2,13	2,07	17,6	109,3	5,2	№ 29/1
Суфле из отварной курицы	180	21,34	29,15	47,62	281	1,03	№ 59
Салат из отварной свеклы	40	0,18		2,01	7,16	18,64	№ 9
Кисель	180	0,14		18,48	57,24	3	№90
Всего в Обед		32,92	34,12	92,77	811	34,19	
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	3,97	71,23	396	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	120	0,38	0,35	8,92	41	66	№66,65,64
Всего в ужин		12,3	9,51	39,5	493	36,58	
Итого		55,77	64,21	235,8	1703	76,36	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

ясли (2-3 лет)

Меню на 1 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		12,18	22,94	70,99	469	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28		
Всего в Завтрак второй		0,28	0,04	6,45	28		
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
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		27,7	20,62	114,16	675	28,41	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	9,4	2,64	15,45	123		
Кондитерское изделие	24	12,35	5,41	21,08	198		
Всего в полдник		21,54	8,24	36,57	321		
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Рыбные котлеты	60	12,32	13,27	19,65	110		№ 37
Яйцо вареное	40	6,3	5,75	0,35	78,5	0,35	№53
Капуста тушеная	120	3,69	11,7	18,54	92,12	17	№ 41
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	12,31	48		№ 82
Всего в ужин		10,88	4,84	26,11	442	66,07	
Итого		59,29	64,11	284,98	1970	100,07	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова

Примерное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

(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		6,56	5,06	50,73	324	1,7	
Завтрак второй							
Сок	100	0,7		11,3	28	2	
Всего в Завтрак второй		0,7		11,3	28	2	
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
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	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		29,89	25,37	59,26	687	38,11	
Полдник							
Фрукты свежие	120	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 с рисом	150	2,12	2,18	12,14	110	0,5	№ 80
Кофейный напиток с молоком	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		10,71	28,43	64,02	514	67,04	
Итого		47,16	38,23	185,34	1429	105,16	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова

Примерное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

(2-х недельное)

Ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		16,43	19,89	59,53	492	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	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Суп гороховый на мясном бульоне	180	1,72	5,82	7,34	74	12,47	№ 23/1
Пирожок печеный мясной	70	23,04	13,33	65,76	257,12		№99
Салат из отварной свеклы	40	0,4	0,12	3,8	30,4	2,15	№9
Компот из сухих фруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	№ 92
Всего в Обед		17,76	25,9	62,25	481	10,28	
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		7,83	6,61	22,59	182		
Ужин							
Батон	20	1,02	0,19	4,44	24		
Рыба запеченная в омлете	180	8,4	4,1	4,5	362		№ 55
Свежие фрукты	120	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		25,57	58,65	148,32	453	18,36	
Итого		60,04	74,48	270,1	1554	62,2	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова

Примерное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

(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 с молоком	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		14,83	17,58	64,11	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,4		11,3	28	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,4		11,3	28	4,38	
Обед							
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	40	1,16	0,25	7,21	37		
Горошек консервированный	40	0,98	2,74	3,12	19,86	7,18	
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,35	3,16	9,7	74,82	7,12	№ 19
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	180	0,14		18,48	57,24	3	№90
Всего в Обед		21,47	21,96	75,56	563,34	24,1	
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	120	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		31,41	30,52	67,65	570	1,5	
Итого		68,11	67,71	219,62	1650	28,81	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

ясли (2-3 лет)

Меню на 2 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		26,73	14,79	57,45	442	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 к/бульоне	180	1,03	3,88	9,17	90,88	6,34	№ 18/1
Голубцы с отварной курицей	180	23,18	19,45	29,54	387	2,65	№ 47/1
Салат из свеклы отварной	40	0,38		1,33	31,06	1,64	№ 9
Компот из сухих фруктов	180	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		25,83	24,12	75,85	585	14,18	
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		14,68	6,96	63,22	395	0,56	
Ужин							
Свежие фрукты	120	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		11,23	30,8	79,41	491	2,06	
Итого		53,01	48,72	184,8	1506	36,09	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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 с молоком	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		11,49	12,48	65,11	399	1,04	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,36	0,04	11,27	45	4,38	
Всего в Завтрак второй		0,36	0,04	11,27	45	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
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	180	0,14		18,48	57,24	3	№ 90
Всего в Обед		34,91	30,03	108,41	647,47	10,1	
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	120	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		14,12	18,8	114,11	365	61,06	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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			

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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		18,83	17,58	65,41	489	1,21	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,36	0,04	11,27	45	3,06	
Всего в Завтрак второй		0,36	0,04	11,27	45	3,06	
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
Рагу из овощей с мясом	200	23,68	15,43	26,26	173,54	12,57	№ 61
Икра кабачковая	60	0,98	7,13	3,8	54	14,2	№ 14
Компот из сухих фруктов	200	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		33,55	35,3	89,52	830	21,44	
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 с молоком	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		33,46	24,89	52	566	1,42	
Итого		87,84	83,79	234,58	2075	93,69	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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 №
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 с молоком	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 с макаронными изделиями на м.б.	200	1,96	6,34	8,62	99	13,51	№ 29
Плов с отварным мясом	200	29,27	23,61	33,44	463		№ 39
Салат из отварной свеклы	60	0,24		2,52	51,77	20,4	№ 9
Кисель	200			9,68	39		№ 90
Всего в Обед		32,92	34,12	92,77	811	34,19	
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	6,71	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		14,63	20,81	41,79	413	37,63	
Итого		74,67	75,69	244,95	1972	59,89	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Среда

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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	1,78	4,55	11,02	92	8,71	№ 20
Капуста тушеная	150	4,16	5,75	17,34	138	36,09	№ 41
Тефтели с рисом	80	13,24	15,71	12,58	246		№ 44
Компот из сухих фруктов	200	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		32,92	34,12	92,77	811	34,19	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	5,6	6,38	8,18	113		
Всего в полдник							
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		24,74	23,32	71,17	593	36,58	
Итого		72,77	75,06	235,8	1921	76,36	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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 с вермишелевым на к.б.	200	2,67	2,95	19,01	113	6,6	№ 29/1
Суфле из отварной курицы	200	27,91	33,92	53,57	632	1,55	№ 59
Салат из отварной свеклы	60	0,96	2,23	11,52	70		№ 9
Кисель	200			9,68	39		№90
Всего в Обед		32,92	34,12	92,77	811	34,19	
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		24,74	23,32	71,17	593	36,58	
Итого		72,77	75,06	235,8	1921	76,36	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 1 неделю

Пятница

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		15,52	18,04	70,99	519	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28		
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
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		30,76	33,86	97,55	821	28,41	
Полдник							
Кисломолочный продукт	170	9,4	2,64	15,45	123		
Кондитерский продукт	40	9,42	2,64	15,47	123		
Всего в полдник							
Ужин							
Батон	20	2,04	0,38	8,88	47		
Рыбные котлеты	70	22,32	15,48	23,04	322		№ 37
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	66	0,69	№ 53
Капуста тушеная	150	4,16	5,75	17,34	138	36,09	№ 41
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	№ 82
Всего в ужин		12,73	12,17	109,99	602	66,07	
Итого		59,29	64,11	284,98	1970	100,07	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова

Примерное меню и пищевая ценность

Приготавливаемых блюд

(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		16,43	19,89	59,53	492	0,52	
Завтрак второй							
Сок	100	0,7		11,3	28	2	
Всего в Завтрак второй		0,7		11,3	28	2	
Обед							
Икра кабачковая	60	0,98	7,13	3,8	54	14,2	№14
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
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	200			9,68	39		№ 90
Всего в Обед		30,7	26,56	64,78	618	33,28	
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 с рисом	200	3,43	4,02	13,91	106	0,52	№ 80
Кофейный напиток с молоком	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		21,9	9,43	54,42	390	78,12	
Итого		69,73	55,88	190,03	1528	113,92	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 недели

Вторник

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		15,52	18,04	70,99	519	1,21	
Завтрак второй							
Сок	100	0,28	0,04	6,45	28		
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 мясном бульоне	200	1,96	6,34	8,62	99	13,51	№ 23/1
Пирожки печеные мясные	80	23,04	13,33	65,76	393		№99
Салат из отварной свеклы	60	0,4	0,12	3,8	30,4	2,15	№9
Компот из сухих фруктов	200	0,98		25,61	102,06	0,76	№ 92
Всего в Обед		30,76	33,86	97,55	821	28,41	
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
Свежие фрукты	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		22,73	38,17	148,32	602	66,07	
Итого		69,29	90,11	323,31	2970	100,07	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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 с молоком	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	0,4		11,3	28	2	
Всего в Завтрак второй		0,4		11,3	28	2	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	1,02	0,19	4,44	24		
Хлеб ржаной	50	1,86	0,32	9,31	48		
Горошек консервированный	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
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	200			12,11	48		№ 90
Всего в Обед		33,53	35,48	85,76	797	37,87	
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		28,41	25,41	117,14	721	0,57	
Итого		77,17	78,47	279,61	2035	41,65	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сад (3-7 лет)

Меню на 2 недели

Четверг

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Технологическая карта №
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 с молоком	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		13,09	14,79	59,23	442	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 с клецками на к/бульоне	200	1,78	4,55	11,02	92	8,71	№ 18/1
Голубцы с отварной курицей	200	0,95	1,03	5,5	35	2,65	№ 47/1
Салат из свеклы отварной	60	0,42		1,62	8,4	2,82	№ 9
Компот из сухих фруктов	200			9,68	39		№ 92
Всего в Обед		21,85	24,12	75,85	585	21,28	
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	130	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		14,19	16,19	45,73	386	1,06	
Итого		57,28	61,35	218,04	1653	93,8	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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 с молоком	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 фруктовый	100	0,36	0,04	11,27	47	3,06	
Всего в Завтрак второй		0,36	0,04	11,27	47	3,06	
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
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	200			12,11	48		№ 90
Всего в Обед		33,55	35,3	89,52	830	21,44	
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	130	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		33,46	24,89	52	566	1,42	
Итого		87,84	83,79	234,58	2075	93,69	

МДОУ «Детский сад № 189» г. Саратова
Примерное меню и пищевая ценность
Приготавливаемых блюд
(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			