

**МДОУ «Детский сад №189» г. Саратова**

**Примерное меню и пищевая ценность**

**Приготовляемых 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 | |
| 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** | | **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**

**Приготовляемых 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 пшенная 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**

**Приготовляемых 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 |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 1,96 | 6,34 | 8,62 | 99 | 13,51 | № 23/1 |
| 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 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 |  |  | 12,11 | 48 |  | № 91 |
| **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**

**Приготовляемых 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 вермишелевый 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 | |
| Кукуруза консервированная | 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**

**Приготовляемых 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 |  |  | |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,06 | 0,01 | 13,81 | 56 | 1,06 | № 82 | |
| Рыба запеченная в омлете | | 200 | 18,6 | 11,5 | 5,6 | 201 |  | № 55 | |
| Свежие фрукты | 125 | |  |  |  |  |  | № 66,65,64 | |
| **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**

**Приготовляемых 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) |  | Технологическая карта № | | |
| Б | Ж | У | С |  | |
| 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**

**Приготовляемых блюд**

**(2-х недельное)**

**Сад (3-7 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 | 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 |  |  | |
| Свекольник со сметаной на м.б. | 200 | 1,78 | 4,55 | 11,02 | 92 | 8,71 | № 20 | |
| Пирожки печеные мясные | 80 | 23,04 | 13,33 | 65,76 | 393 |  | №99 | |
| Горох консервированный | 60 | 0,4 | 0,12 | 3,8 | 30,4 | 2,15 |  | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 |  |  | 9,68 | 39 |  | № 91 | |
| **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 |  |  | |
| 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 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**

**Приготовляемых 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) |  |
| Б | Ж | У | С | Технологическая карта № | |
| 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 |  |  | |
| 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 | |
| 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**

**Приготовляемых блюд**

**(2-х недельное)**

**Сад (3-7 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 | 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 | 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** | | **14,19** | **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**

**Приготовляемых 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) |  |
| Б | Ж | У | С | Технологическая карта № | |
| 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 | 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** | | **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**

**Приготовляемых 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 | |
| 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** | | **19,45** | **21,9** | **62,9** | **603,4** | **21,44** |  | |
| **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 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**

**Приготовляемых 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 пшенная 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**

**Приготовляемых 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 |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 180 | 1,72 | 5,82 | 7,34 | 74 | 12,47 | № 23/1 |
| 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 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,65 | 0,24 | 18,7 | 75 | 50 | № 91 |
| **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 | 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** | | **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**

**Приготовляемых 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 | |
| Кукуруза консервированная | 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 | 115 | 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**

**Приготовляемых 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 |  |  | |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,05 | 0,01 | 12,31 | 48 |  | № 82 | |
| Рыба запеченная в омлете | | 180 | 8,4 | 4,1 | 4,5 | 362 |  | № 55 | |
| Свежие фрукты | 115 | | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 41 | 66 | №66,65,64 | |
| **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**

**Приготовляемых 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) |  | Технологическая карта № | | |
| Б | Ж | У | С |  | |
| 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 | 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 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**

**Приготовляемых 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 |  |  | |
| Свекольник со сметаной на на м.б. | 180 | 1,78 | 4,55 | 11,02 | 68 | 8,71 | № 20 | |
| Пирожок печеный мясной | 70 | 23,04 | 13,33 | 65,76 | 257,12 |  | №99 | |
| горох консервированный | 40 | 0,4 | 0,12 | 3,8 | 30,4 | 2,15 |  | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,65 | 0,24 | 18,7 | 75 | 10 | № 91 | |
| **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 |  |  | |
| 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 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**

**Приготовляемых 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) |  |
| Б | Ж | У | С | Технологическая карта № | |
| 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 |  |  | |
| 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 | |
| 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 | 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** |  | **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**

**Приготовляемых 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 | 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** | | **11,23** | **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**

**Приготовляемых 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) |  |
| Б | Ж | У | С | Технологическая карта № | |
| 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 | 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** | | **14,12** | **18,8** | **114,11** | **365** | **61,06** |  | |

**МДОУ «Детский сад №189» г. Саратова**

**Примерное меню и пищевая ценность**

**Приготовляемых 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**  **1:** | **72,36**  **1:** | **258,2**  **4** | **1911** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности** | | **15** | **32** | **58** |  |  |  |

**МДОУ «Детский сад №189» г. Саратова**

**Примерное меню и пищевая ценность**

**Приготовляемых 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**  **1:** | **56,4**  **1:** | **221,47**  **4** | **1515,43** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности** | | **15** | **30** | **53** |  |  |  |

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 189»

О.В.Рябинина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 189»

зимне-весеннее