Утверждаю
Заведующий МБДОУ - детский сад № 189
_____Гребень С.А.
Приказ от 18.01.2023 г. № 51

«Основное (организованное) меню Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 189, включающее горячее питание»

День первый

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	0,42	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,47	№14/10 с.157 ч.2
Всего	**425**						

Второй завтрак 10.00

Сок	100	0,7	0	21	90	20/10

Обед

Рассольник домашний со сметаной	180	1,8	4,4	12,6	92	8,41	№10/2 с.113 ч.1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	160 (2 шт. по 80)	15,16	10,4	10,48	198	4,32	№32/8 с.97 ч.2
Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	0,01	№6/11 с.171 ч.2
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,9	4,1	6,6	64	2,89	№31/1 с.81 ч.1
Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	65	80,10	№ 15/10 с.159 ч.2
Всего	**600**						

Полдник

Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,4	5,0	8,1	103	0,95	№4/6 с.341 ч.1
Сдоба обыкновенная	80	7,0	5,2	43,2	251	0,10	№8/12 с.191 ч.2
Чай	180	0,0	0,0	8,28	32,4	0,00	№10/10 с.149 ч2
Всего	**360**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,5	0,3	13,3	64,2	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Лапшевник с творогом и сгущенкой	150 30	12.,15	9,75	36,75	285	0,09	№3/5 с.301 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,00	№ 1/13 с. 223ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	№13/10 с.155 ч.2
Всего	**400**						

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	2,5	7,4	53	11,15	№6/2 с.105 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	217	0,78	№44/3 с.255 ч.1
Суфле из печени	70	14,05	4,82	1,92	108	3,09	№35/8 с. 103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	0,05	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,8	5,0	4,4	60	1,14	№ 22/1 с.63 ч.1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	45,14	№ 6/10 с.141 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Гарнир овощной сборный	130	3,40	3,42	14,40	102	5,82	№36/3 с.237 ч.1
Печенье/вафли/пряник	20-30	1,9	1,9	13,6	80	0	№23/12
Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,70	№11/10 с.151 ч.2
Всего	**330**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,5	0,3	13,3	64,2	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,88	24,68	172	0,53	№18/4 с.293 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,47	№ 14/10 с.157 ч.2
Всего	**425**						

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10	

Обед

Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	6,95	№19/2 с.131 ч.1
Кнели мясные паровые	70	11,58	11,42	4,12	165	0,15	№ 27/8 с.87 ч.2
Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	9,31	№3/3 с.171 ч.1
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	60	0,6	6,0	2,8	65	13,48	№15/1 с.49 ч.1
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	1,0	4,0	7,1	63	22,54	№ 5/1 с.29 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	60	0,7	4,0	6,1	62	1,82	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	45,06	№ 2/10 с.133 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Сдоба обыкновенная	80	7,0	5,2	43,2	251	0,10	№8/12 с.191 ч.2
Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	98	0,42	№21/2 с.135 ч.1
Чай	180	0	0,0	8,28	32,4	0	№10/10 с.149 ч2
Всего	**460**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,5	0,3	13,3	64,2	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	0,42	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,00	№ 1/13 с. 223 ч.2
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,47	№14/10 с.157 ч.2
Всего	**420**						

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2	105		79/1

Обед

Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	8,65	№2/2 с.97 ч.1
Рагу из овощей	130	2,03	3,20	11,69	84	9,20	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	185	0,27	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60	0,4	5,9	1,9	60	5,47	№14/1 с.47 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	0,7	4,0	7,9	64	2,67	№ 10/1с.39 ч.1
Горошек зеленый с яйцом (с 01.03. до 01.05.)	50/20	5,1	4,1	4,3	74	12,50	№2/1 с.23 ч.1
Компот из кураги и изюма (1 раз в две недели)	180	0,3	0	17,3	64	45,07	№ 4/10 с.137 ч.2
Кисель из клюквы (1 раз в две недели)	180	0,09	0,03	22,08	86,4	46,08	№ 8/10 с. 145 ч.2
Всего	**650**						

Полдник

Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,70	№11/10 с.151 ч.2
Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,32	4,97	26,33	178	00,2	№ 43-2/3 с. 253 ч.1
Печенье/вафли/пряник	20-30	1,9	1,9	13,6	80	0	№23/12
Всего	**330**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,5	0,3	13,3	64,2	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Запеканка из творога со сгущенкой	150 30	25,35	14,4	19,8	313,5	0,35	№9/5 с.313 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	**400**						

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	№20/2 с.131 ч.1
Кнели рыбные паровые	70	9,98	5,06	3,5	100	0,55	№10/7 с.21 ч.2
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170	0	№45/3 с.257 ч.1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (с 01.03 до 01.09)	60	1,79	6,70	6,06	92	3,86	№ 32/1 с. 83 ч. 1
Компот из яблок и чернослива	180	0,3	0,0	17,2	63	45,11	№ 3/10 с.135 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81	27,13	№8/3 с.181 ч.1
Печенье/пряники/вафли	20-30	1,9	1,9	13,6	80		23/12
Чай	180	0,	0,0	8,28	32,4	0	№10/10 с.149 ч2
Всего	**330**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,8	0,3	13,3	56,7	
Вода питьевая детская на весь день	100	0	0	0	0	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	0,42	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,47	№14/10 с.157 ч.2
Всего	**425**						

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	11,15	№6/2 с.105 ч.1
Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,15	14,09	17,83	257	9,61	№3/8 с.39 ч.2
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	5,4	64	1,16	№ 20/1 с.59 ч.1
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,10	№ 15/10 с.159 ч.2
Всего	**620**						

Полдник

Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,1	1,75	163,6	0,13	№ 2/6 с.337 ч.1
Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,10	№6/12 с.187 ч.2
Чай	180	0,	0	8,28	32,4		№10/10 с.149 ч2
Всего	**345**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,8	0,3	13,3	56,7	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	150 30	21,75	14,85	28,2	336	0,23	№14/5 с.323 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,00	№ 1/13 с. 223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	№13/10 с.155 ч.2
Всего	**400**						

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10	

Обед

Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	118	4,52	№17/2 с.127 ч.1
Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,27	28,09	163	0,00	№43/3 с.251 ч.1
Суфле из печени	70	14,05	4,82	1,92	108	3,09	№ 35/8 с.103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	0,05	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	6,0	6,3	79	2,50	№ 29/1 с. 77 ч.1
Компот из сухофруктов (1 раз в две недели)	180	0,44	0,02	16,44	54	45,14	№ 6/10 с.141 ч.2
Кисель из клюквы (1 раз в две недели)	180	0,09	0,03	22,08	86,4	46,08	№ 8/10 с. 145 ч.2
Всего	**660**						

Полдник

Картофель отварной	130	2,5	3,64	18,96	120	5,20	№ 1/3 с.167 ч.1
Пряник /вафли/печенье	20-30	3,7	3,9	27,2	160		4.23/12-1/7.277
Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,70	№11/10 с.151 ч.2
Всего	**330**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,5	0,3	13,3	64,2	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,42	№8/4 с.273 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,47	№ 14/10 с.157 ч.2
Всего	**425**						

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1	

Обед

Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	6,95	№19/2 с.131 ч.1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	12,64	9,63	25,63	243	13,10	№ 38/8 с.109 ч.2
Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	0,01	№6/11 с.171 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60	0,4	5,9	1,9	60	5,47	№ 14/1 с.47 ч.1
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	60	0,98	4,00	6,20	64	18,03	№4/1 с.27 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	60	0,7	4,0	6,1	62	1,82	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и чернослива	180	0,3	0,0	17,2	63	45,11	№ 3/10 с.135 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Тесто дрожжевое сдобное Фарш из свежей капусты с яйцом	50 20	8,6 0,6	9,0 1,1	52,7 1,09	320 17,1	0,2 4,46	№1/12 с.177 ч.2 №19/12 с.215 ч.2
Запеканка морковная (вариант 2) Повидло	100 20	3,2	3,9	17,9	107	2,19	№39/3 с.243 ч.1 1/1/5
Чай	180	0,	0	8,28	32,4		№10/10 с.149 ч2
Всего	**370**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,8	0,3	13,3	56,7	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	0,42	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,0	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80	0,47	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	**425**						

Второй завтрак 10.00

Сок	100	0,7	0	21	90		20/10

Обед

Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93	5,45	№5/2 с.103 ч.1
Рагу из овощей	130	2,03	3,20	11,69	84	9,20	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	185	0,27	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09)	60	0,6	6,0	2,8	65	13,48	№ 15/1 с.49 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60	0,7	4,0	7,9	64	2,65	№ 10/1с.39 ч.1
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 01.05.)	60	0,8	5,0	4,4	60	1,14	№ 22/1 с.63 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	45,06	№ 2/10 с.133 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Картофель отварной	130	2,50	23,64	18,96	120	5,20	№1/3 с.167 ч.1
Суфле из рыбы	70	10,32	3,0	2,28	77,9	0,06	№14/7 с.29 ч.2
Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,70	№ 11/10 с.151 ч.2
Пряник/вафли/печенье	20-30	1,9	1,9	13,6	80	0	23/13
Всего	**410**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,8	0,3	13,3	56,7	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	*Выход, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	*Эн/ц, ккал*	*Вит. С*	*№ технологической карты*
Запеканка из творога со сгущенкой	150 30	25,35	14,4	19,8	313,5	0,35	№9/5 с.313 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	40	2,6	5,1	15,7	121	0,00	№ 1/13 с. 223ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52	№13/10 с.155 ч.2
Всего	**400**						

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200	1,7	2,5	10,8	70	0,38	№20/2 с.133 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	217	0,78	№44/3 с.255 ч.1
Гуляш из отварного мяса говядины	70	17,64	18,84	4,2	256,8	0,00	№ 12/8 с.57 ч.2
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	3,86	№ 32/1 с. 83 ч.1
Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	45,07	№ 4/10 с.137 ч.2
Всего	**640**						

Полдник

Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81	27,13	№8/3 с.181 ч.1
Печенье /вафли/пряник	20-30	1,9	1,9	13,6	80		23/12
Чай	180	0,	0,0	8,28	32,4		№10/10 с.149 ч2
Всего	**330**						

В течение дня

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68	3,8	0,5	25,4	125,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42	1,8	0,3	13,3	56,7	
Вода питьевая	не менее 100	0	0	0	0	