



Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детский сад № 189
Гребень С.А.
Приказ от «09» 09 20 18 г. № 53

**«Основное (организованное) меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 189, включающее горячее питание»
для детей 1-3 лет**

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	1,69	3,87	15,41	99	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	158	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	355	10,12	13,56	50,1	378,5	

Второй завтрак 10.00

Сок	150	0,5	0	17,49	75	20/10
-----	-----	-----	---	-------	----	-------

Обед

Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	4,07	5,59	74,75	№10/2 с.113 ч.1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	120 (2 шт. по 60)	5,31	6,5	6,61	78,7	№32/8 с.97 ч.2
Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,56	№6/11 с.171 ч.2
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,44	2,04	2,92	32	№31/1 с.81 ч.1
Напиток из шиповника	150	0,1	0,06	4,5	48,75	№ 15/10 с.159 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	520	12,05	14,73	50,25	372,66	

Полдник

Омлет с картофелем (запеченный)	130	2,83	2,95	2,88	41,5	№4/6 с.341 ч.1
Сдоба обыкновенная	30	3,38	3,71	8,02	84,09	№8/12 с.191 ч.2
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	330	8,83	6,96	34,41	223,84	
Итого за день	1 355	31,5	35,25	152,25	1050	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Лапшевник с творогом и сгущенкой	130 30	5,85	4,96	19,84	147	№3/5 с.301 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с. 223ч.2
Кофейный напиток с молоком	160	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	355	9,51	11,75	42,21	323,78	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	2,08	4,93	42	№6/2 с.105 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2,46	5	14,95	76,79	№44/3 с.255 ч.1
Суфле из печени	50	2,03	3,37	1,37	76,87	№35/8 с. 103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	№ 20/1 с.59 ч.1
Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	10,36	54	№ 6/10 с.141 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	560	11,44	14,7	64,77	419,86	

Полдник

Гарнир овощной сборный	130	1,36	1,3	5,36	46,55	№36/3 с.237 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	№23/12
Чай с лимоном	150	0,05	0	5,75	16,2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	320	5,35	3	38,07	201,36	
Итого за день	1 335	31,5	35,25	152,25	1 050	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	130	2,1	3,24	6,76	104	№18/4 с.293 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	158	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№ 14/10 с.157 ч.2
Всего	355	10,53	12,93	41,45	383,5	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10
--------	-----	-----	---	------	----	-------

Обед

Суп картофельный с рыбой	150	2,24	3,42	8,14	64	№19/2 с.131 ч.1
Кнели мясные паровые	50	3,41	6,15	6,22	78,12	№ 27/8 с.87 ч.2
Картофельное пюре	110	1,25	3,09	6,21	54,08	№3/3 с.171 ч.1
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09.)	30	0,5	1,99	1,97	31,5	№15/1 с.49 ч.1
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	30	0,5	1,99	1,96	31,5	№ 5/1 с.29 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)	30	0,6	1,98	1,95	31,4	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	4,85	33,25	№ 2/10 с.133 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	540	12,2	15,25	57,18	381,85	

Полдник

Сдоба обыкновенная	30	3,38	3,71	8,02	84,09	№8/12 с.191 ч.2
Суп молочный с лапшой	150	2,47	3,06	6,99	39,31	№21/2 с.135 ч.1
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	350	8,47	7,07	38,52	221,65	
Итого за день	1 345	31,5	35,25	152,25	1050	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	2,28	3,68	10,81	86,55	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с. 223 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	355	8,02	11,3	45,11	313,63	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	100	5,2	4,8	7,2	105	79/1
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

Обед

Борщ со сметаной	150	1,44	3,60	4,9	65,55	№2/2 с.97 ч.1
Рагу из овощей	110	1,71	2,7	5,85	71,12	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	50	4,10	5,37	6,62	76,87	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 30.09)	30	0,35	1,98	0,80	32	№14/1 с.47 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	30	0,34	1,98	0,79	32	№ 10/1с.39 ч.1
Горошек зеленый с яйцом (с 01.03. до 30.04.)	30	0,34	1,99	0,79	33	№2/1 с.23 ч.1
Компот из кураги и изюма (1 раз в две недели)	150	0,23	0	10,75	28,25	№ 4/10 с.137 ч.2
Кисель из клюквы (1 раз в две недели)	150	0,23	0	10,76	28,26	№ 8/10 с. 145 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	540	12,42	14,25	58,71	394,69	

Полдник

Чай с лимоном	150	0,05	0	5,75	16,2	№11/10 с.151 ч.2
Макаронные изделия отварные с сыром	110	1,87	3,20	8,52	81,87	№ 43-2/3 с. 253 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	№23/12
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	300	5,86	4,9	41,23	236,68	
Итого за день	1 295	31,5	35,25	152,25	1050	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Запеканка из творога со сгущенкой	130 30	6,87	8,5	6,84	129,41	№9/5 с.313 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	160	1,4	2,3	8,68	71,2	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	355	10,53	15,29	29,21	306,19	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10
--------	-----	-----	---	------	----	-------

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,54	3,12	10,27	64,99	№20/2 с.133 ч.1
Кнели рыбные паровые	50	5,68	5,06	4,5	61,25	№10/7 с.21 ч.2
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	2,46	8,33	94,46	№45/3 с.257 ч.1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,89	3,35	3,03	46	№ 32/1 с. 83 ч. 1
Компот из яблок и чернослива	150	0,22	0,03	8,07	32,5	№ 3/10 с.135 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	540	15,62	14,62	64	420,1	

Полдник

Картофель отварной	130	1,09	3,64	10,77	95,85	№1/3 с.167 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	23/12
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	320	5,05	5,34	43,94	260,71	
Итого за день	1 315	31,5	35,25	152,25	1050	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	1,69	3,87	15,41	99	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	158	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	355	10,12	13,56	50,1	378,5	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	2,08	4,93	42	№6/2 с.105 ч.1
Мясо говядины, тушенное с овощами	130	2,21	3,75	13,88	94,11	№3/8 с.39 ч.2
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	№ 20/1 с.59 ч.1
Напиток из шиповника	150	0,1	0,06	4,5	48,75	№ 15/10 с.159 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	510	8,51	8,97	55,15	337,76	

Полдник

Омлет запеченный или паровой	130	4,01	5,06	6,56	45,38	№ 2/6 с.337 ч.1
Ватрушка со сметаной	35	1,04	1,56	9,73	85,11	№6/12 с.187 ч.2
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	335	7,67	6,92	39,8	228,74	
Итого за день	1 300	31,5	35,25	152,25	1050	

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	130 30	9,1	9,43	9,98	106,01	№14/5 с.323 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с. 223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	160	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	355	12,76	16,22	32,35	282,79	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10
--------	-----	-----	---	------	----	-------

Обед

Суп картофельный с бобовыми	150	2,34	3,83	9,38	88,5	№17/2 с.127 ч.1
Макаронные изделия отварные	110	2,78	2,6	8,76	87,86	№43/3 с.251 ч.1
Суфле из печени	50	2,03	3,37	1,37	76,87	№ 35/8 с.103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,43	3,5	2,61	39	№ 29/1 с. 77 ч.1
Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	10,36	54	№ 6/10 с.141 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	560	12,93	15,07	63,6	484,43	

Полдник

Капуста тушеная	130	1,52	2,26	8,49	64,97	№ 8/3 с.181 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	4.23/12-1/7.277
Чай с лимоном	150	0,05	0	5,75	16,2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	320	5,51	3,96	41,2	219,78	
Итого за день	1 335	31,5	35,25	152,25	1050	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	1,55	2,62	11,2	98,99	№8/4 с.273 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	158	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№ 14/10 с.157 ч.2
Всего	355	9,98	12,31	45,89	378,49	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп картофельный с рыбой	150	2,24	3,42	8,14	64	№19/2 с.131 ч.1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	130	2,75	4,02	7,7	52,2	№ 38/8 с.109 ч.2
Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,56	№6/11 с.171 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 30.09)	30	0,35	1,98	0,8	32	№ 14/1 с.47 ч.1
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.10 по 28.02)	30	0,5	1,99	1,96	32	№4/1 с.27 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)	30	0,6	1,98	1,95	31,4	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и чернослива	150	0,22	0,03	8,07	32,5	№ 3/10 с.135 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	530	10,55	11,52	56,5	319,16	

Полдник

Тесто дрожжевое сдобное	50	1,28	2,51	12,70	60,2	№1/12 с.177 ч.2
Фарш из свежей капусты с яйцом	20	0,66	1,11	1,09	17,1	№19/12 с.215 ч.2
Запеканка морковная (вариант 2)	50	1,21	1,70	5,36	71,80	№39/3 с.243 ч.1
Повидло	20					1/1/5
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	310	5,77	5,62	42,66	247,35	
Итого за день	1295	31,5	35,25	152,25	1050	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	2,28	1,68	10,81	86,55	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	355	7,55	9,05	37,86	281,13	

Второй завтрак 10.00

Сок	150	0,5	0	17,49	75	20/10
-----	-----	-----	---	-------	----	-------

Обед

Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	4,75	61,75	№5/2 с.103 ч.1
Рагу из овощей	110	1,71	2,7	5,85	71,12	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	50	4,1	5,37	6,62	76,87	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09)	30	0,5	1,99	1,97	31,5	№ 15/1 с.49 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	30	0,34	1,98	0,79	32	№ 10/1с.39 ч.1
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 30.04.)	30	0,33	1,99	0,79	32	№ 22/1 с.63 ч.1
Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	4,85	33,25	№ 2/10 с.133 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	540	12,25	13,93	52,66	395,89	

Полдник

Картофель отварной	130	1,09	3,64	10,77	95,85	№1/3 с.167 ч.1
Суфле из рыбы	50	6,12	6,93	0,76	47,32	№14/7 с.29 ч.2
Чай с лимоном	150	0,05	0	5,75	16,2	№ 11/10 с.151 ч.2
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	23/13
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	11,2	12,27	44,24	297,98	
Итого за день	1415	31,5	35,25	152,25	1050	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Запеканка из творога со сгущенкой	130 30	6,87	8,5	6,84	129,41	№9/5 с.313 ч.1 12/11
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с. 223ч.2
Кофейный напиток с молоком	160	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	355	10,53	15,29	29,21	306,19	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,54	3,12	10,27	64,99	№20/2 с.133 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2,46	5	14,95	76,79	№44/3 с.255 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	0,57	0,13	6,22	78,12	№ 14/8 с.61 ч.2
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	30	0,89	3,35	3,03	46	№ 32/1 с. 83 ч.1
Компот из кураги и изюма	150	0,23	0	10,75	28,25	№ 4/10 с.137 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	540	10,29	12,2	75,02	415,05	

Полдник

Капуста отварная с маслом	130	1,52	0,26	7,65	58,9	№7/3 с.179 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	23/12
Чай	150	0,02	0,0	6,21	26,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	320	5,48	1,96	40,82	223,76	
Итого за день	1315	31,5	35,25	152,25	1050	