

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детский сад № 189
Гребень С.А.
Приказ от 14.06.20 г. № 53



**«Основное (организованное) меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 189, включающее горячее питание»
для детей 3-7 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	180	3,69	5,87	24,41	179	№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	405	12,12	15,56	59,1	458,5	

Второй завтрак 10.00

Сок	180	0,9	0	20,49	95	20/10
-----	-----	-----	---	-------	----	-------

Обед

Рассольник домашний со сметаной	180	2,86	6,07	10,59	119,75	№10/2 с.113 ч.1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	150 (2 шт. по 75)	6,81	8,5	15,61	132,7	№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	50	0,94	2,79	5,42	52	№31/1 с.81 ч.1
Напиток из шиповника	180	1,2	1,06	6,5	68,75	№ 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	630	16,65	20,48	68,75	511,66	

Полдник

Омлет с картофелем (запеченный)	150	3,83	3,95	12,88	72,5	№4/6 с.341 ч.1
Сдоба обыкновенная	50	4,38	4,71	10,02	104,09	№8/12 с.191 ч.2
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	400	10,83	8,96	47,41	284,84	
Итого за день	1 615	40,5	45	195,75	1350	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Лапшевник с творогом и сгущенкой	160 30	8,85	8,36	30,34	244	№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	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	405	12,51	15,15	52,71	420,78	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,19	3,08	16,43	95	№6/2 с.105 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3,46	6,75	26,95	119,29	№44/3 с.255 ч.1
Суфле из печени	70	3,99	5,62	2,37	110,57	№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	50	0,91	3,03	4,04	51	№ 20/1 с.59 ч.1
Компот из сухофруктов	180	0,86	0,06	12,86	74	№ 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	680	16,4	20,3	93,77	588,06	

Полдник

Гарнир овощной сборный	150	2,36	2,05	8,86	78,35	№36/3 с.237 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	№23/12
Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	6,39	3,75	42,07	236,16	
Итого за день	1 555	40,5	35,25	195,75	1 350	

День третий

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	3,1	6,74	18,26	154,75	№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	405	11,53	16,43	52,95	434,25	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп картофельный с рыбой	180	3,24	5,42	18,64	106,25	№19/2 с.131 ч.1
Кнели мясные паровые	70	5,01	7,15	15,72	111,62	№ 27/8 с.87 ч.2
Картофельное пюре	130	2,75	4,09	9,87	121,58	№3/3 с.171 ч.1
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09.)	50	0,9	2,49	2,06	52,5	№15/1 с.49 ч.1
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,9	2,49	2,8	52,5	№ 5/1 с.29 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)	50	0,8	2,48	2,7	52,4	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,7	0	8,85	84,75	№ 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	660	17,2	19,75	85,68	597,6	

Полдник

Сдоба обыкновенная	50	4,38	4,71	10,02	104,09	№8/12 с.191 ч.2
Суп молочный с лапшой	180	4,47	3,81	7,49	42,81	№21/2 с.135 ч.1
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	430	11,47	8,82	42,02	255,15	
Итого за день	1 595	40,5	45	195,75	1050	

День четвертый

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,28	7,18	23,55	162,8	№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	405	11,02	14,8	57,85	389,88	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Борщ со сметаной	180	3,19	4,1	11,4	119,8	№2/2 с.97 ч.1
Рагу из овощей	130	3,21	3,2	9,1	118,37	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	5,02	6,45	15,87	123,12	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 30.09)	50	0,9	2,4	2,05	57	№14/1 с.47 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,8	2,4	2,05	57	№ 10/1с.39 ч.1
Горошек зеленый с яйцом (с 01.03. до 30.04.)	50	0,9	2,4	2,04	58	№2/1 с.23 ч.1
Компот из кураги и изюма (1 раз в две недели)	180	0,6	0	15,25	56	№ 4/10 с.137 ч.2
Кисель из клюквы (1 раз в две недели)	180	0,7	0	15,26	56	№ 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	660	17,42	16,75	83,47	595,19	

Полдник

Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2
Макаронные изделия отварные с сыром	130	2,83	5,95	14,02	102,12	№ 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	350	6,86	7,65	47,23	259,93	
Итого за день	1 515	40,5	45	195,75	1350	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Запеканка из творога со сгущенкой	160 30	8,87	11,5	13,34	213,41	№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	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	405	12,53	18,29	35,71	390,19	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	3,54	4,12	16,27	119,24	№20/2 с.133 ч.1
Кнели рыбные паровые	70	6,68	6,06	16,5	108,5	№10/7 с.21 ч.2
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,69	4,46	20,33	140,71	№45/3 с.257 ч.1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,89	3,85	4,53	71	№ 32/1 с. 83 ч. 1
Компот из яблок и чернослива	180	1,22	0,53	10,57	47,5	№ 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	660	21,62	19,62	98	607,85	

Полдник

Картофель отварной	150	2,09	5,39	12,77	114,1	№1/3 с.167 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	23/12
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	6,05	7,09	46,94	288,96	
Итого за день	1 535	40,5	45	195,75	1350	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	3,69	5,87	24,41	179	№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	405	12,12	15,56	59,1	458,5	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,19	3,08	17,43	95	№6/2 с.105 ч.1
Мясо говядины, тушенное с овощами	150	3,71	6,95	20,88	129,11	№3/8 с.39 ч.2
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,91	3,03	4,04	51	№ 20/1 с.59 ч.1
Напиток из шиповника	180	1,2	1,06	6,5	68,75	№ 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	610	12,61	14,72	78,65	464,76	

Полдник

Омлет запеченный или паровой	150	5,91	5,56	11,56	87,38	№ 2/6 с.337 ч.1
Ватрушка со сметаной	55	2,04	3,06	14,73	126,11	№6/12 с.187 ч.2
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	405	10,57	8,92	50,8	321,74	
Итого за день	1 520	40,5	45	195,75	1350	

День седьмой

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	160 30	11,6	11,88	22,23	184,31	№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	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	405	15,26	18,67	44,6	361,09	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп картофельный с бобовыми	180	3,34	5,33	18,63	144,75	№17/2 с.127 ч.1
Макаронные изделия отварные	130	3,78	3,85	15,01	160,11	№43/3 с.251 ч.1
Суфле из печени	70	3,99	5,62	2,37	110,57	№ 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	50	1,43	4,75	8,36	69	№ 29/1 с. 77 ч.1
Компот из сухофруктов	180	0,86	0,06	12,86	74	№ 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	680	18,39	21,37	88,35	696,63	

Полдник

Капуста тушеная	150	2,52	3,26	14,49	71,47	№ 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	180	0,09	0	6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	6,55	4,96	47,7	229,28	
Итого за день	1 555	40,5	45	195,75	1350	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,01	5,36	19,76	168,74	№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	405	12,44	15,05	54,45	448,24	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп картофельный с рыбой	180	3,24	5,42	18,64	106,25	№19/2 с.131 ч.1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	4,89	6,02	21,11	96,95	№ 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)	50	0,9	2,4	2,05	57	№ 14/1 с.47 ч.1
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.10 по 28.02)	50	0,9	2,5	2,8	55	№4/1 с.27 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)	50	0,8	2,48	2,7	52,4	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и чернослива	180	1,22	0,53	10,57	47,5	№ 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	630	15,09	16,53	83,75	444,16	

Полдник

Тесто дрожжевое сдобное	70	2,78	4,01	15,45	115,45	№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)	70	1,71	2,2	9,3	111,8	№39/3 с.243 ч.1
Повидло	20					1/1/5
Чай	180	0,02	0,0			№10/10 с.149 ч2
				7,21	36,25	
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	380	7,77	7,62	50,35	352,6	
Итого за день	1515	40,5	45	195,75	1350	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,28	7,18	23,55	162,8	№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	1,4	2,3	8,68	71,2	№ 13/10 с.155 ч.2
Всего	405	8,94	13,97	45,92	339,58	

Второй завтрак 10.00

Сок	180	0,9	0	20,49	95	20/10
-----	-----	-----	---	-------	----	-------

Обед

Свекольник со сметаной	180	3,09	4,28	10,93	79,05	№5/2 с.103 ч.1
Рагу из овощей	130	3,21	3,2	9,1	118,37	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	5,02	6,45	15,87	123,12	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09)	50	0,9	2,49	2,06	52,5	№ 15/1 с.49 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,8	2,4	2,05	57	№ 10/1с.39 ч.1
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 30.04.)	50	0,9	2,5	2,03	56	№ 22/1 с.63 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,7	0	8,85	84,75	№ 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	660	17,42	16,93	76,6	583,19	

Полдник

Картофель отварной	150	2,09	5,39	12,77	114,1	№1/3 с.167 ч.1
Суфле из рыбы	70	7,12	7,01	6,76	60,32	№14/7 с.29 ч.2
Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25	19,2	№ 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	440	13,24	14,1	52,74	332,23	
Итого за день	1 685	40,5	45	195,75	1050	

День десятый

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Запеканка из творога со сгущенкой	160 30	8,87	11,5	13,34	213,41	№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	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	405	12,53	18,29	35,71	390,19	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	3,54	4,12	16,27	119,24	№20/2 с.133 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3,46	6,75	26,95	119,29	№44/3 с.255 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	2,7	2,63	15,22	113,62	№ 14/8 с.61 ч.2
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	50	1,89	3,85	4,53	71	№ 32/1 с. 83 ч.1
Компот из кураги и изюма	180	0,6	0	15,25	56	№ 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	660	16,79	17,95	108,02	600,05	

Полдник

Капуста отварная с маслом	150	2,02	1,26	10,65	79,9	№7/3 с.179 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	23/12
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	5,98	2,96	44,82	254,76	
Итого за день	1 535	40,5	45	195,75	1050	