

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад присмотра и

оздоровления № 190» г. Саратова

Н.Н. Белякова

Приказ № 67-ОД от 23.03.2022



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет.**

**МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 190» г. Саратова**

Меню на 1 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	ясли		сад	
<b>ЗАВТРАК</b>	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
Каша манная молочная жидкая	150	150,5	180	172
Кофейный напиток с молоком	150	116,58	180	140,16
Бутерброд с маслом	20/4	68	30/5	136
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	150	119,4	180	173,62
Овощи тушеные с мясом говядины	150	155,17	180	157,9
Компот из сушёных фруктов	150	68,44	180	89,57
Хлеб пшеничный	20	32,16	20	32,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Снежок	150	135,6	180	142,2
Булочка сдобная	40	143,3	50	172,1
<b>УЖИН</b>				
Рыба запеченная в омлете	110	143,9	130	150,4
Зеленый горошек т/о	40	46	50	67
Чай с сахаром	150	22	180	27,3
Батон	20	136	30	237,6
Фрукты	100	54,8	100	54,8
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Молоко 2,5% для детского питания	150	90,09	180	120,12
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1714</b>	<b>1649,54</b>	<b>1985</b>	<b>2059,43</b>

Меню на 2 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Суп молочный вермишелевый	150	120,28	180	168,36
Какао с молоком	150	107,01	180	126,5
Бутерброд с маслом сыром	20/4/10	139	30/5/15	145
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Борщ с капустой и картофелем на мясо/костном бульоне со сметаной	150	125,5	180	183,4
Каша гречневая рассыпчатая	110	155,17	130	157,9
Котлеты мясные	60	140,11	70	165,4
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	32,16	20	32,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Йогурт	150	39,7	180	44,6
Вафли	20	88,17	32	145,2
<b>УЖИН</b>				
Сырники творожные	110	124,9	130	149,9
Со сгущенным молоком	20	40,2	30	42,1
Чай с лимоном	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	137,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Кисломолочный напиток 2,5% для детского питания	150	88,5	180	106,2
<b>Итого за 2 день</b>	<b>1504</b>	<b>1578,46</b>	<b>1792</b>	<b>1883,78</b>

Меню на 3 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный с морковью	110	189,2	130	224
Бутерброд с маслом сыром	20/4/10	139	30/5/15	145
Кофейный напиток с молоком	150	116,58	180	140,16
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Щи из свежей капусты и картофеля на мясо/костном бульоне со сметаной	150	136,86	180	196,16
Бефстроганов из мяса или печени	70	62,5	80	68,1
Картофель отварной	110	108	130	116,4
Компот из сушёных фруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кисель фруктовый	150	98,1	180	108,0
Ватрушка с повидлом	50	143,3	60	172,2
<b>УЖИН</b>				
Каша пшенная молочная вязкая	150	124,96	180	149,96
Чай с сахаром	150	22,0	180	27,3
Батон	20	136	30	237,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Сок фруктовый для детского питания	150	93	180	145
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1464</b>	<b>1611,42</b>	<b>1672</b>	<b>2005,30</b>

Меню на 4 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша овсяная молочная вязкая	150	171,60	180	196
Бутерброд с маслом	20/4	68	30/5	136
Кофейный напиток с молоком	150	107,1	180	126,43
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	98,6	180	102,5
Запеканка капустная с мясом кур	110	154,4	130	176,5
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипячёное	150	81	180	100,8
Печенье	20	88,2	32	145,3
<b>УЖИН</b>				
Пудинг из творога с рисом	110	124,9	130	149,9
Соус сметанный сладкий	40	40,2	50	42,1
Чай с сахаром	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
Фрукты	100	54,8	100	54,8
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Кисломолочный напиток 2,5% жирности для детского питания	150	88,41	180	93,4
<b>Итого за 4 день</b>	<b>1554</b>	<b>146,17</b>	<b>1757</b>	<b>1861,95</b>

Меню на 5 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Суп рисовый молочный	150	150,5	180	172
Бутерброд с маслом	20/4	68	30/5	136
Какао с молоком	150	116,58	180	140,16
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп с бобовыми на мясо/костном бульоне с гренками	150	119,4	180	173,62
Гуляш из отварного мяса говядины	40	251,1	50	351,5
Картофельное пюре	150	210,3	180	351,1
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Ряженка	150	56,45	180	76,10
Мармелад	17	88,5	28	141,2
<b>УЖИН</b>				
Котлета рыбная	60	76,2	70	99,2
Макаронные изделия отварные	110	189,28	130	235,2
Чай с сахаром лимоном	150	22,0	180	27,3
Батон	20	136	30	237,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Свежие фрукты	100	54,8	100	54,8
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1715</b>	<b>1759,87</b>	<b>1874</b>	<b>2450,04</b>

Меню на 6 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Если		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшениная вязкая молочная	150	155,7	180	177,9
Бутерброды с маслом	20/4	139	30/5	145
Кофейный напиток с молоком	150	116,58	180	140,16
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Свекольник на мясо/костном бульоне со сметаной	150	115,88	180	154,96
Голубцы ленивые с рисом и мясом говядины	130	184,3	170	194,2
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
йогурт	150	56,45	180	76,15
Крендель с сахаром	50	124	60	149,9
<b>УЖИН</b>				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	185,1	130/30	235,2
Чай с сахаром	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
Фрукты свежие	100	54,8	100	54,8
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Сок фруктовый для детского питания	150	90,2	180	94,6
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1614</b>	<b>1604,91</b>	<b>1860</b>	<b>1940,89</b>

Меню на 7 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	ясли		сад	
<b>ЗАВТРАК</b>	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
Омлет натуральный	110	171,60	130	196
Какао с молоком	150	116,58	180	140,16
Бутерброд с маслом, сыром	20/4	189,4	30/5	292,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Щи с капустой и картофелем на мясо/костном бульоне со сметаной	150	95,44	180	140,85
Плов из отварного мяса говядины	150	210,3	180	351,1
Свекла отварная кусочком	30	21,3	30	21,3
Компот из сушёных фруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Ряженка	150	98,1	180	108,0
Печенье	17	88,1	28	140,2
<b>УЖИН</b>				
Картофель тушеный	110	108,6	130	138,02
Биточки рыбные	60	40,08	70	53,44
Чай с сахаром	150	21,1	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Молоко 2,5% жирности для детского питания	150	90,09	180	120,12
<b>Итого за 7 день</b>	<b>1524</b>	<b>1628,61</b>	<b>1669</b>	<b>2240,11</b>

Меню на 8 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Суп гречневый молочный	150	150,5	180	172
Бутерброд с маслом ,сыром	20/4/10	139	30/5/15	145
Кофейный напиток с молоком	150	107,1	180	126,52
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне	150	136,86	180	196,16
Макаронник с мясом или печенью	150	128,2	180	212
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кисель плодово-ягодный	150	39,7	180	44,6
Пирожок с яблоком	50	88,18	60	145,2
<b>УЖИН</b>				
Овощное рагу	150	143,9	180	150,4
Чай с сахаром	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Кисломолочный напиток 2,5% жирности для детского питания	150	88,5	180	106,2
<b>Итого за 8 день</b>	<b>1544</b>	<b>1420,86</b>	<b>1752</b>	<b>1836,30</b>

Меню на 9 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша молочная «Дружба» вязкая	150	162,4	180	168,4
Бутерброд с маслом	20/4	68	30/5	136
Кофейный напиток с молоком	150	107,1	180	126,52
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с макаронными изделиями на кур бульоне	150	127,22	180	184,66
Капуста тушеная	150	53,16	180	67,76
Суфле из мяса кур	70	40,86	80	53,48
Компот из сушёных фруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Молоко кипяченое	150	81	180	100,8
Мармелад	20	88,17	30	145,23
<b>УЖИН</b>				
Рыба тушёная с овощами	60	76,8	70	99,8
Каша гречневая рассыпчатая	110	155,17	130	157,9
Чай с сахаром	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
Фрукты свежие	100	54,8	100	54,8
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Творожок для детского питания	150	104,0	180	125,1
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1640</b>	<b>1517,60</b>	<b>1917</b>	<b>1958,67</b>

Меню на 10 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход порций			
	Ясли		Сад	
	Выход	Энергическая ценность	Выход	Энергическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша пшеничная молочная вязкая	150	202,9	180	231,1
Бутерброд с маслом	20/4	68	30/5	136
Какао с молоком	150	116,58	180	140,16
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Соки фруктовые	100	92	100	92
<b>ОБЕД</b>				
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	119,5	180	173,72
Тефтеля мясная с рисом	60	116,7	70	194,5
Свекла тушёная /гарнир/	50	37,9	60	41,2
Компот из сухофруктов	150	53,16	180	67,76
Хлеб пшеничный	20	21,16	20	21,16
Хлеб ржаной	40	75,6	50	94,5
<b>ПОЛДНИК</b>				
Снежок	150	135,6	180	142,2
Вафли	20	70,9	32	116,7
<b>УЖИН</b>				
Зразы из творога с морковью Соус сметанный	110/20	161,91	130/25	174,12
Чай с сахаром лимоном	150	21	180	25,2
Батон	20	136	30	237,6
<b>Рекомендуемый 2 ужин дома</b>				
Молоко 2,5% для детского питания	150	123,2	180	143,2
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1524</b>	<b>1552,11</b>	<b>1757</b>	<b>2031,12</b>