

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 127  
«Карамелька» г. Саратова  
-Ю.Г.Безрукова /  
Приказ № 06 – од от «14» января 2021 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)  
вторая неделя**

Сезон: **осень - зима**  
Категория: **Сад (3-7 лет)**

## Меню на 2 неделю ПОНЕДЕЛЬНИК

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00302	Каша пшённая молочная	200	3,32	8,42	33,04	235	0,67
ДУ00704	Печенье	40	2,23	0,23	14,41	69	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>9,86</b>	<b>7,85</b>	<b>49,94</b>	<b>500</b>	<b>1,13</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	180	1,4		22,6	56,0	4,0
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>1,4</b>		<b>22,6</b>	<b>56,0</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00105	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,98	4,28	7,33	76	8,01
ДУ00214	Вермишелевая запеканка	220	20,66	17,76	26,61	349	0,81
ДУ00600	Свекла тушеная	60	0,87	0,88	4,71	30	2,27
ДУ00502	Компот из сухофруктов	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,64</b>	<b>23,8</b>	<b>84,7</b>	<b>672,48</b>	<b>11,09</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00509	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	64,2	2,88
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,08	0,76	17,76	94	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,78</b>	<b>2,56</b>	<b>39,66</b>	<b>158,2</b>	<b>2,88</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00800	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 / 25	29,22	12,11	29,1	342	0,61
<b>Всего в Ужин</b>			<b>30,63</b>	<b>12,44</b>	<b>42,64</b>	<b>405,2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>			<b>80,31</b>	<b>46,65</b>	<b>239,54</b>	<b>1700,68</b>	<b>21,1</b>

## Меню на 2 неделю ВТОРНИК

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00500	Какао с молоком	200	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00305	Каша манная молочная	200	7,53	7,07	42,55	264	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,57</b>	<b>19,4</b>	<b>70,51</b>	<b>542</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	200	0,75		16,94	82,12	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00106	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	2,3	7,7	15,4	140	8,01
ДУ00215	Картофель тушеный с мясом	220	19,7	18,45	23,09	337	12,52
ДУ00602	Морковь припущенная	60	0,79	1,99	4,1	47	1,24
ДУ00502	Кисель плодово-ягодный	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,14</b>	<b>27,53</b>	<b>86,46</b>	<b>661,74</b>	<b>5,85</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Молоко кипяченое	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00700	Ватрушка с творогом	80	4,08	0,76	17,76	94	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,48</b>	<b>0,85</b>	<b>24,6</b>	<b>148</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00201	Рыбные тефтели в томатном соусе	80/50	17,82	11,28	9,64	212	0,84
ДУ00403	Капуста тушеная	120	2,95	5,3	13,2	113	12,01
	Батон	30	6,08	6,22	10,5	100	0,46
<b>Всего в Ужин</b>			<b>30,66</b>	<b>18,11</b>	<b>86,56</b>	<b>652</b>	<b>14,24</b>
<b>Итого</b>			<b>88,6</b>	<b>65,89</b>	<b>285,07</b>	<b>2085,86</b>	<b>146,96</b>

## Меню на 2 неделю СРЕДА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00501	Какао на молоке	200	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00304	Каша пшеничная молочная	200	9,3	10,08	44,01	305	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,65</b>	<b>18,46</b>	<b>41,51</b>	<b>490</b>	<b>1,14</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	200	1,4		22,6	56,0	4,0
ДУ00704	Печенье	40	2,23	0,23	14,41	69	
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>3,69</b>	<b>0,23</b>	<b>37,01</b>	<b>125</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00101	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1,96	6,34	8,62	99	3,51
ДУ00401	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,8	5,8	21,8	113	0
ДУ00209	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,4	12,5	3,3	180,64	0,4
ДУ00600	Свекла тушеная	60	0,87	0,88	4,71	30	2,27
ДУ00503	Компот и замороженных ягод	200	0,06	0,02	14,6	52,2	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>29</b>	<b>27,91</b>	<b>89,25</b>	<b>724,98</b>	<b>22,8</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00507	Йогурт	180	7,3	2,7	10,4	98,2	0,9
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,3</b>	<b>2,7</b>	<b>10,4</b>	<b>98,2</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
ДУ00402	Картофель в молоке	200	3,36	4,56	21,34	138	10,54
ДУ00603	Огурец соленый	60	2,7	4,2	1,08	54,0	
ДУ00505	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,09	52	0,01
<b>Всего в Ужин</b>			<b>8,15</b>	<b>9,15</b>	<b>44,39</b>	<b>291</b>	<b>10,55</b>
<b>Итого:</b>			<b>59,73</b>	<b>58,45</b>	<b>222,56</b>	<b>1729,18</b>	<b>39,39</b>

## Меню на 2 неделю ЧЕТВЕРГ

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом с сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00501	Кофеный напиток с молоком	200	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00302	Каша пшённая молочная	200	3,32	8,42	33,04	235	0,67
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,59</b>	<b>17,74</b>	<b>59,54</b>	<b>472</b>	<b>1,14</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	200	0,4		11,3	28	2
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00107	Суп из гречневой крупы на м/к бульоне со сметаной	200	2,5	3,0	18,0	111,3	8,01
ДУ00213	Овощи тушеные с мясом	220	22,11	23,32	25,36	400	13,78
ДУ00601	Лук припущенный с маслом	60	0,39	2,64	2,37	35	1,14
ДУ00503	Кисель плодово-ягодный	200	0,06	0,02	14,6	52,2	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>31,19</b>	<b>29,86</b>	<b>94,37</b>	<b>768,9</b>	<b>23,63</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00508	Ряженка	180	4,74	5,06	6,72	92	0,5
ДУ00900	Булочка домашняя	80	4,08	0,76	17,76	94	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,82</b>	<b>5,82</b>	<b>24,48</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00702	Хлеб пшеничный(батон)	30	5,3	7,1	33,9	218	0,9
ДУ00505	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,09	52	0,01
ДУ00206	Омлет натуральный	150	15,6	18,3	6,4	249,8	0,36
ДУ00206/1	Кабачковая икра	60	1,0	7,0	7,0	400	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>21,95</b>	<b>32,41</b>	<b>60,39</b>	<b>919,8</b>	<b>1,27</b>
<b>Итого</b>			<b>75,3</b>	<b>85,83</b>	<b>255,2</b>	<b>2428,82</b>	<b>151,24</b>

## Меню на 2 неделю ПЯТНИЦА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00900	Батон с маслом	30/5	2,74	1,12	10,2	83	
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00303	Каша «Дружба» молочная	200	3,2	9,7	14,9	161	0,67
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,64</b>	<b>10,73</b>	<b>68,86</b>	<b>543</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	200	1,4		22,6	56,0	4,0
ДУ00704	Печенье	40	2,23	0,23	14,41	69	
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>3,63</b>	<b>0,23</b>	<b>37,01</b>	<b>125</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00108	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	33,2	9,3	16,6	187,8	6,6
ДУ00400	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,08	3,17	26,31	164	
ДУ00204	Котлеты из говядины	80	13,17	14,4	5,194	206	1,1
ДУ00602	Морковь припущенная	60	0,79	1,99	4,1	47	1,24
ДУ00502	Компот из замороженных ягод	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>57,37</b>	<b>29,65</b>	<b>98,254</b>	<b>822,78</b>	<b>8,94</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,4</b>	<b>0,09</b>	<b>6,84</b>	<b>54,0</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00212	Рагу овощное с маслом	220	8,4	4,1	4,5	88	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>11,85</b>	<b>4,8</b>	<b>26,92</b>	<b>100,98</b>	<b>1,39</b>
<b>Итого</b>			<b>90,89</b>	<b>45,51</b>	<b>237,884</b>	<b>1742,78</b>	<b>16,5</b>

## Меню на 2 неделю ВТОРНИК

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00500	Какао с молоком	180	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00305	Каша манная молочная	150	7,53	7,07	42,55	264	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,57</b>	<b>19,4</b>	<b>70,51</b>	<b>542</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	150	0,75		16,94	82,12	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00106	Суп вермишелевый на м/к бульоне	180	2,3	7,7	15,4	140	8,01
ДУ00215	Картофель тушеный с мясом	200	19,7	18,45	23,09	337	12,52
ДУ00602	Морковь припущенная	40	0,79	1,99	4,1	47	1,24
ДУ00502	Кисель плодово-ягодный	180			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,14</b>	<b>27,53</b>	<b>86,46</b>	<b>661,74</b>	<b>5,85</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Молоко кипяченое	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00700	Ватрушка с творогом	80	4,08	0,76	17,76	94	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,48</b>	<b>0,85</b>	<b>24,6</b>	<b>148</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00201	Рыбные тефтели в томатном соусе	80/50	17,82	11,28	9,64	212	0,84
ДУ00403	Капуста тушеная	120	2,95	5,3	13,2	113	12,01
	Батон	30	6,08	6,22	10,5	100	0,46
<b>Всего в Ужин</b>			<b>30,66</b>	<b>18,11</b>	<b>86,56</b>	<b>652</b>	<b>14,24</b>
<b>Итого</b>			<b>88,6</b>	<b>65,89</b>	<b>285,07</b>	<b>2085,86</b>	<b>146,96</b>