

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад № 209»
Сосина Е.И.
« 01 » сентября 2023 г.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
по МДОУ «Детский сад № 209»
на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Технологическая карта
		ясли/сад	Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	150/180	4,47/6,67	3,01/4,53	17,19/19,55	139,75/167,7	65
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/8 40/6/12	3,7/4,1	8,3/9,4	11,3/15,3 -	129/161	5
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,2/2,8	-	10,6/12,76	70/84	4
Итого в завтрак			10,37/13,57	11,31/13,93	39,09/47,61	338,75/412,7	
Завтрак 2	Сок (яблочный)	150/180	0,8	0,8	19,6	84,0	58
Итого во второй завтрак			0,8	0,8	19,6	84,0	
Обед	Суп гороховый на костном бульоне	150/180	6,18/7,46	4,12/5,85	16,51/20,6	90,87/139,65	80
	Макароны отварные	100/120	2,8/4,69	5,82/6,9	15,19/19,03	158,17/189,8	50
	Тефтели мясные	70/80	4,01/4,01	9,14/9,14	4,26/4,26	118/118	24
	Соус томатный	20/20	0,38/0,38	1,09/1,09	1,72/1,72	17,36/17,36	21
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			17,09/21,32	22,92/27,58	70,48/90,11	555,84/679,88	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20/30	2/3,9	2,1/4,14	15,8/32,16	89/178	63
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,04/12,98	53,76/59,73	55
Итого в полдник			2/3,9	2,1/4,14	27,84/45,14	142,76/237,73	
Ужин	Рагу из овощей	120/150	3,12/3,63	5,59/6,45	8,59/9,91	97,1/112,13	68
	Котлета рыбная	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	17,8/23,3	119,75/164	36
	Какао с молоком	180/200	1,25/1,5	1,33/1,6	15,8/16,1	50/60	51
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
Итого в ужин			13,48/15,97	10,97/12,72	51,19/67,31	346,35/442,13	
Итого за первый день			43,74/55,56	48,1/59,17	208,2/269,77	1467,7/1856,44	

Завтрак 1	Каша «Дружба» молочная	150/180	4,15/6,2	4,45/5,6	24,3/29,4	124/148,8	6
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/8 40/6/12	3,7/4,1	8,3/9,4	11,3/15,3 -	129/161	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в завтрак			7,85/10,3	12,75/15	47,6/57,1	297,8/363,56	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
Итого во второй завтрак			1	0,4	20,2	92,0	
Обед	Суп с клецками на мясокостном бульоне	150/180	3,98/5,77	8,15/10,98	11,11/13,93	100/142	37
	Капуста тушеная с мясом	150/180	11/14,2	10,6/16,4	12,8/14,9	225,8/270,96	75
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			18,7/24,75	20,05/29,08	56,71/73,33	497,24/628,03	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	30/30	-	-	-	132,5/159	19
	Кисломолочный напиток (ряженка)	140/150	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	95,4/106	12
Итого в полдник			5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	227,9/265	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,1/6,7	4,7/5,2	19/22,5	121/145	91
	Булочка домашняя	70/90	4,9/6,4	5,9/6,9	41,2/47,2	179/209	28
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в ужин			10/10,6	10,6/12,1	72,24/80,68	353,76/413,73	
Итого за второй день			42,77/52,45	48,3/62,3	203,95/242,31	1468,7/1762,32	

Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150/180	3,16/3,79	6,3/7,47	15,56/21,2	122,2/146,64	32
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в завтрак			5,36/7,05	10,8/13,47	42,36/57,18	277,0/345,4	
Завтрак 2	Фрукты (банан)	160/160	2,2	0,49	23	103	11
Итого во второй завтрак			2,2	0,49	23	103	
Обед	Борщ с мясом, капустой и картофелем на мясокостном бульоне	150/180	3,6/4,6	6,9/8,3	8,58/10,3	100/120	13
	Гуляш из печени	50/70	10,5/13,1	13,7/19,1	2,3/3,22	166,4/232,96	48
	Каша гречневая	100/130	1,69/2,2	4,34/5,65	15,92/20,1	70,69/91,89	66
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			19,51/24,68	26,25/34,75	59,6/78,12	508,53/659,92	
Полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	140/150	5,76/6,4	4,8/5,3	10,44/11,6	108/120	17
	Кондитерское изделие (зефир)	30/30	0,24/0,24	-	24/24	120,7/120,7	23
Итого в полдник			6/6,64	4,8/5,3	34,44/35,6	228,7/240,7	
Ужин	Лапшевник с творогом	150/180	6,43/10,52	4,66/6,19	28,7/40,8	229/254,4	27
	Какао с молоком	180/200	1,25/1,5	1,33/1,6	15,8/16,1	50/60	51
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
Итого в ужин			9,96/15,06	6,23/8,11	55,5/68,9	358,5/420,4	
Итого за третий день			43,03/55,63	48,57/62,12	212,9/262,8	1475,73/1769,42	

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150/180	3,57/4,08	4,75/5,9	1,35/3,42	78,5/94,2	7
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,2/2,8	-	10,6/12,76	70/84	4
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
	Яйцо отварное	70/70	4,2/4,2	3,8/3,8	0,2/0,2	49,6/49,6	37
Итого в завтрак			12,17/14,08	13,05/15,7	26,95/36,08	258,5/323,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
Итого во второй завтрак			0,8	0,8	19,6	84,0	
Обед	Щи на курином бульоне	150/180	9,58/11,1	4,8/6,76	17/21	113,6/136,32	14
	Суфле из отварной курицы	120/150	6,46/10,58	13,73/16,66	14/18	203,3/254,12	44
	Свекла отварная	40/50	0,7	0,04	4,3	21,4	30
	Компот из изюма и кураги	150/180	0,11/0,14	-	26,6/32	111,6/134	62
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			20,25/26,82	19,87/25,16	78,9/96,6	552,9/671,34	
Полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	140/150	5,04/5,6	4,5/5	19,8/22	144,36/160,4	56
	Кондитерские изделия (печенье)	20/30	2/3,9	2,1/4,14	15,8/32,16	89/178	63
Итого в полдник			6,26/7,43	8,26/10,64	33,42/42,43	237,76/300,4	
Ужин	Картофельное пюре	150/180	1,6/2,2	4,16/6	11,6/22	101,33/121,59	22
	Икра кабачковая	40/50	0,8/1	3,3/3,8	3,8/4,5	47/56	102
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
	Фрукты (яблоко)	150/160	0,4	0,4	9,8/9,8	48,0	10
Итого в ужин			4,68/6,24	8,1/10,52	46,24/61,28	250,09/391,32	
Итого за 4 день			44,16/55,37	50,02/62,82	205,11/255,99	1383,25/1770,26	

Завтрак 1	Каша манная молочная						
		150/180	3,21/3,8	5,5/7	18,9/29,28	149/178,8	7
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
	Какао с молоком	180/200	1,25/1,5	1,33/1,6	15,8/16,1	50/60	51
Итого в завтрак			6,66/8,3	11,33/14,6	49,5/65,08	309/383,8	
Завтрак 2	Фрукты (груша)	170	0,68	0,51	18	79,0	61
Итого во второй завтрак			0,68	0,51	18	79,0	
Обед	Свекольник на курином бульоне	150/180	2,37/3,65	3,2/3,85	9,99/13,99	73,24/87,89	27
	Картофель тушеный с мясом	120/150	9,4/11,5	15,5/17,6	12/17	213,3/266,6	73
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			19,19/25,53	23,62/28,59	54,79/76,49	505,76/641,24	
Полдник	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
	Кондитерское изделие (мармелад)	30/30	0,03/0,03	-	23,82/23,82	96,3/96,3	64
Итого в полдник			3,43/4,48	1,65/2,12	57,42/66,66	241,55/281,64	
Ужин	Омлет натуральный	150/180	7,32/8,78	9,04/11,24	1,14/1,36	133,4/160,08	72
	Горох зеленый	50/50	1,9/1,9	3,5/3,5	3,9/3,9	53/53	43
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
Итого в ужин			13,5/16,72	12,78/15,06	26,08/29,3	319,66/372,84	
Итого за пятый день			41,46/52,71	49,89/60,88	205,79/255,53	1454,97/1758,53	
Итого за весь период			215,16/271,72	244,88/307,29	1035,95/1294,4	7299,95/8926,57	
Среднее значение			43,03/54,34	48,97/61,45	207,19/258,88	1459,99/1785,31	

Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	2,25/3,1	1,91/2,7	17,16/21	100,16/120,19	91
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/8 40/6/12	3,7/4,1	8,3/9,4	11,3/15,3 -	129/161	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в завтрак			5,95/7,2	10,21/12,1	40,46/48,7	273,96/334,96	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
Итого во второй завтрак			0,8	0,8	19,6	84,0	
Обед	Рассольник на мясококостном бульоне	150/180	3,16/4	3,5/5,4	10,9/14,48	87,25/104,7	90
	Гуляш из отварного мяса	50/70	8,41/11,37	4,16/8,02	3,66/6,73	143,8/201,32	45
	Каша гречневая	100/130	2,21/4,18	1,96/2,85	16,33/23,34	81,80/106,34	66
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			17,5/24,33	10,92/17,97	63,69/90,05	484,29/627,43	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20/30	2/3,9	2,1/4,14	15,8/32,16	89/178	63
	Кисломолочный напиток (ряженка)	140/150	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	95,4/106	12
Итого в полдник			6,44/7,63	8,26/10,64	20,82/28,43	188,8/243	
Ужин	Сырники	140/150	12,2/16,5	16/18,92	38/49,92	360/407,14	81
	Соус сметанный сладкий	40/40	0,6/0,6	2/2	3,42/3,42	29,64/29,64	15
	Какао с молоком	180/200	1,25/1,5	1,33/1,6	15,8/16,1	50/60	51
Итого в ужин			13,05/17,5	19,33/27,52	57,22/69,44	439,64/496,78	
Итого за первый день			44,74/58,46	49,52/63,19	201,79/256,22	1470,69/1786,17	

Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150/180	4,53/5,44	5,07/7,04	27,6/33,92	132,7/158,4	1
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/8 40/6/12	3,7/4,1	8,3/9,4	11,3/15,3 -	129/161	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в завтрак			8,23/9,54	13,37/16,44	50,9/61,62	305,8/373,16	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
Итого во второй завтрак			1,5	-	22,4	91,0	
Обед	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	150/180	2,05/2,46	3,75/4,5	16,4/21,3	99,08/118,9	71
	Картофельное пюре	150/180	1,6/2,2	4,16/6	11,6/22	101,33/121,59	22a
	Гуляш из печени	50/70	10,5/13,1	13,7/19,1	2,3/3,22	166,4/232,96	48
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			18,43/24,94	15,75/22,3	53,5/85	466,52/608,47	
Полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	140/150	5,04/5,6	4,5/5	19,8/22	144,36/160,4	56
	Кондитерские изделия (печенье)	20/30	2/3,9	2,1/4,14	15,8/32,16	89/178	63
Итого в полдник			6,26/7,43	8,26/10,64	33,42/42,43	237,76/300,4	
Ужин	Рагу из овощей	120/150	3,12/3,63	5,59/6,45	8,59/9,91	97,1/112,13	68
	Рыба запеченная	60/80	5/7	1,9/2,66	1,4/1,96	64,5/86	70
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
	Бутерброд с повидлом	30/10-40/15	1,84/2,94	2,54/3,64	15,28/16,38	182,90/184	57
Итого в ужин			8,74/12,32	10,03/12,75	37,67/41,08	372,97/413,52	
Итого за второй день			43,16/55,73	47,41/62,13	205,03/252,53	1474,05/1786,55	

Завтрак 1	Каша пшенная молочная	150/180	4,47/6,67	3,01/4,53	17,19/19,55	139,75/167,7	65
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,2/2,8	-	10,6/12,76	70/84	4
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
Итого в завтрак			9,1/12,04	6,79/8,75	33,78/43,11	280,6/320,92	
Завтрак 2	Фрукты (груша)	170	0,68	0,51	18	79,0	61
Итого во второй завтрак			0,68	0,51	18	79,0	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150/180	6,18/7,46	4,12/5,85	16,51/20,6	90,87/139,65	94
	Капуста тушеная с мясом кур	150/180	8,63/11,38	12,16/17,06	10,66/16,73	163,83/206,59	75
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			17,25/22,06	24,99/33,3	58,21/82,53	480,72/606,2	
Полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	140/150	5,76/6,4	4,8/5,3	10,44/11,6	108/120	17
	Кондитерское изделие (зефир)	30/30	0,24/0,24	-	24/24	120,7/120,7	23
Итого в полдник			6/6,64	4,8/5,3	33,6/35,6	240,7/280,93	
Ужин	Вареники ленивые	150/180	8,13/10,76	4,13/4,96	26,68/28,82	168,37/210,04	98
	Соус сметанный сладкий	40/40	0,6/0,6	2/2	3,42/3,42	29,64/29,64	15
	Чай с молоком	180/200	1,8/2,12	2,89/3,22	17,83/19,7	73,76/113,6	55a
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
Итого в ужин			12,8/16,52	6,37/7,28	56,93/63,94	351,27/459,28	
Итого за третий день			45,83/57,94	47,68/60,15	200,52/243,18	1431,99/1746,33	

Завтрак 1	Каша манная молочная	150/180	3,21/3,8	7,5/10	8,9/12,28	149/178,8	189
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
	Какао с молоком	180/200	1,25/1,5	1,33/1,6	15,8/16,1	50/60	51
Итого в завтрак			6,66/8,3	13,33/17,6	39,5/48,08	309/383,8	
Завтрак 2	Фрукты (апельсин)	170/170	1,45/1,45	0,25/0,25	13,0/13,0	73,0	60
Итого во второй завтрак			1,45	0,25	13,0	73,0	
Обед	Щи на курином бульоне	150/180	9,58/11,1	4,8/6,76	17/21	113,6/136,32	14
	Гуляш из курицы	50/70	8,2/9,56	11,4/19,3	5,5/8,75	107,37/150,31	45
	Макаронь отварные	100/120	2,24/2,8	5,52/6,9	14,03/19,3	126,56/158,17	50
	Соус томатный	20/20	0,38/0,38	1,09/1,09	1,72/1,72	17,36/17,36	69
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			21,83/28,08	21,09/31,19	62,32/91,77	522,43/660,55	
	Сок фруктовый	150/180	1	0,4	20,2	92,0	53
	Кондитерское изделие (мармелад)	30/30	0,03/0,03	-	23,82/23,82	96,3/96,3	64
Итого в полдник			0,75/0,83	0,75/0,8	41,46/43,42	171,98/180,38	
Ужин	Рыба запеченная	60/80	5/7	1,9/2,66	1,4/1,96	64,5/86	70
	Картофельное пюре	100/120	2,6/3,2	4,16/5	14,6/190	111,33/133,6	22
	Кисломолочный напиток (ряженка)	140/150	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	95,4/106	12
	Хлеб пшеничный, ржан.	15/20-15/20	2,28/3,04	0,24/0,32	9/18	79,5/106	57a/26a
Итого в ужин			9,88/13,24	6,3/7,98	36,6/45,36	350,73/431,6	
Итого за четвертый день			42,2/54,5	47,02/57,29	217,44/273,47	1427,14/1729,33	

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150/180	3,57/4,08	4,75/5,9	1,35/3,42	78,5/94,2	79
	Бутерброд с маслом	30/6 40/6	2,2 3	4,5 6	14,8 19,7	110 145	52
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,2/2,8	-	10,6/12,76	70/84	4
Итого в завтрак			9,39/12,78	11,23/14,87	46,51/57,79	305/379,0	
Завтрак 2	Фрукты (яблоко)	150/160	0,3	-	10,2	41,4	10
Итого во второй завтрак			0,3	-	10,2	41,4	
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне	150/180	1,52/4,83	5,56/7,28	14,1/22,32	81,37/97,65	45
	Плов рисовый с мясом	100/120	10,77/14,93	10/12,6	18,66/26	121,11/145,33	31
	Икра кабачковая	20/40	0,5/1	1,9/3,8	2,25/4,5	28/56	102a
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,32/0,48	-	15,8/23,2	68,44/89,57	3
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25 20/25	1,9/2,3 1,5/2	1/1 0,3/0,7	9/11,3 8/10	53/64,5 50/61	57/26
Итого в обед			16,51/25,54	18,76/25,38	67,81/97,32	401,92/514,05	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	30/30	-	-	-	132,5/159	19
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180/200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	95,4/106	12
Итого в полдник			5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	227,9/265	
Ужин	Ватрушка с повидлом	70/90	7,13/5,31	8,0/10,28	36,12/43,86	305,0/392,14	21
	Капуста тушеная	120/150	1,9/2,38	3,32/4,15	10,56/17,7	61,81/77,26	34
	Чай с сахаром	150/180	-	-	12/12,4	44,8/53,76	55
Итого в ужин			11,31/9,55	11,56/12,47	67,72/75,86	420,57/523,16	
Итого за пятый день			42,73/53,97	46,05/57,72	199,44/249,17	1396,79/1722,61	
Итого за весь период			218,66/280,6	237,68/300,48	1024,22/1274,6	7200,66/8770,99	
Среднее значение за период			43,73/56,12	47,53/60,09	204,84/254,92	1440,13/1754,2	