



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«ЦРР – детский сад №188»
М.Л.Гольденберг
Приказ №188 от 23.12.2022

Десятидневное (двухнедельное) меню

Первый день-понедельник 1 недели

Наименование блюда № тех. карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная (№1)	200	Молоко Сахар Масло слив. Пшеничка	170 3 4 25	5,9	9,1	35,4	243
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,20	0	11	41,4
Бутерброд с маслом(№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция(№50,51,52)	250	Йогурт Снежок Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД							
Зеленый горошек (Отварной (№9)	26	Горошек Зеленый Консервир.	40	2,4	4,3	4,8	64
Плюс курином бульоне со сметаной(№13)	200/8	Капуста Морковь Картофель Лук Масло растит. Томат Сметана	60 16 100 8 5 1,6 9	5,5	8,20	40,9	140
Гуляш в томатно-сметанном соусе(№20)	80	Курица 1 кат. Потр. Лук Морковь Томат Мука Сметана Масло слив. Масло растит.	124 8,8 26,6 2,6 3 5 4 4	20,62	16,6	4,47	129,76
Вермишель отварная (№34)	170	Макаронны Слив.масло	59 3	3,2	5	20	133,6
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукт. Сахар	11 10	0,228	0	17,35	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржан.	50	3,3	0,6	17,1	87,0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	143/50	Творог 9% Яйцо ¼ Мука Сахар Масло слив. Масло растит. Соус Кисель	100 11,75 10 3 2 2 20	117,7	14,4	38,7	347,6
Какао с молоком (№47)	200	Какао Сахар Молоко	2 7 140	4,2	3,5	17,33	118,8
Кондитерское изделие (№63-66)	30	Кондитерские Печенье Вафли Мармелад Зефир	30 40	4,4 3,04	3,76 0,32	13,62 19,69	93,4 93,5
Хлеб пшеничный (№68)	40	Хлеб пшеничин.		74,948	76,28	280,01	1893,22
Итого за день:							

Второй день – вторник I недели

Наименование блюда № тех. карты	Выход (гр.)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша «Дружба» молочная (№2)	200	Рис Пшено Молоко Сахар Масло слив.	15 10 160 3 5	6,27	10,1	26	223,0
Кофейный напиток с молоком (№49)	200	Кофейн. напит. Сахар Молоко	2 7 100	3,03	2,65	15,7	100,0
Бутерброд с маслом сыром(№70)	40/8/15	Батон Масло слив. Сыр	40 8 15	6,3	14	16	215,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок фруктовый (№ 54-58)	250	Сок фруктовый	250	0,2	0,2	11,6	48,0
ОБЕД Супекла отварная курица(№11)	80	Супекла Масло растит.	100 2	0,9	0,06	5,2	25,8
Суп картофельный с клясками на мясокостном бульоне (№14)	200	Картофель Морковь Лук Мука Яйцо Масло растит.	66 12,5 9,6 10 1/15 3	7,4	4,6	10,4	111,4
Запеканка картофельная с отварным мясом со сметанным соусом (№21)	200/30	Мясо говяд. 1к. Картофель Молоко Яйцо 1/8 Лук Мука Масло слив. Масло растит. Соус Мука Сметана	100 200 50 5,87 12,5 3 3 3 5 5	15,6 0,7	27,0 8,0	39,1 2,7	303,0 88,3
Компот из сухофруктов(№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной(№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Тертители рыбные (№29)	105	Лук Масло растит. Рыба Мука Яйцо 1,14шт Хлеб пшенич.	12 3 95 8 3,3 14	5,3	5,8	104,0
Капуста тушеная (№35)	100	Капуста Лук Морковь Томат Масло слив.	172 8 8 3,3 5	4,84	18,17	110,74
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 10	0,2	11,0	41,4
Кондитерское изделие(№63-66)	30	Конд.изделие: Печенье Вафли Мармелад Зефир	30	0,02	15,88	64,2
Хлеб пшеничный (№68)	26	Хлеб пшеничный	26	0,36	17,7	85,69
Итого за день.				64,858	77,71	229,86
						1719,33

Третий день – среда 1 недели

Наименование блода. № тех. Карты	Выход (гр.)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	Кал.
ЗАВТРАК Каша манная молочная(№3)	200	Манка Молоко Сахар Масло слив.	20 160 3 4	5,45	7,59	26,5	182,2
Кофейный напиток с молоком(№49)	200	Кофейный Напиток Сахар Молоко	2 7 100	3,03	2,65	15,7	100
Бутерброд с маслом, сыром(№70)	40/8/15	Батон Масло слив. Сыр	40 8 15	6,3	14	16	215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция (№50-52)	250	Йогурт Сметанка Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД Икра кабачковая(№12)	40	Икра кабачковая	42	1	3,8	4,5	56
Суп гороховый на мясокостном бульоне (№15)	200	Фасоль/горох Картофель Морковь Лук Масло растит.	20 95 15 11,2 3	10,4	5	20	161,6
Голубцы капустные с отварным мясом (№22)	200	Мясо гов. 1 кат Капуста Рис Масло растит. Масло слив. Томат Лук	100 226 15 4 5 4 10,4	22,76	25,79	20,53	438,29
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10 50	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Омлет с зеленым горошком(№33)	150	Яйцо 2 шт. Молоко Масло слив. Зелен.горошек Масло растит.	94 60 3 45 2	12,1	18,9	6,3	241,52

Булочка слоеная сладкая(№43)	77	Мука Молоко Сахар Яйцо 1/8шт Дрожжи Масло слив. Масло растит.	45 32 3 4,7 1 1 2	4,9	5,9	28,2	179
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	11	41,4
Хлеб пшеничный(№68)	40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	39,76
Фрукты(№77)	200	Фрукты	228	0,63	0,63	16,2	75,2
Итого за день:				55,618	89,78	218,49	2073,13

Четвертый день – четверг I недели

Наименование блюда № тех карты	Выход (гр.)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	Кал.
ЗАВТРАК Каша геркулесовая молочная(№4)	200	Геркулес Молоко Сахар Масло слив.	20 160 3 4	6,7	9,7	24,4	211
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	11,0	41,4
Бутерброд с маслом(№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок фруктовый (№54-58)	250	Сок Фруктовый	250	0,2	0,2	11,6	48
ОБЕД Суп картофельный на мясокостном бульоне со сметаной(№16)	200/11	Картофель Лук Морковь Масло растит. Масло слив. Сметана	180 8 16 3 2 11		5,4	20	163,6
Котлета из говядины(№23)	80/40	Мясо гов. 1 кат Яйцо 1/8шт Хлеб пшеничн Молоко	80 4,7 1,3 10	15,3	14,84	16,2	157,6
Капуста тушеная(№35)	150	Капуста Лук Морковь Томат Масло растит. Масло слив.	166,6 8,8 16 3,3 3 2	3,56	6,23	16,05	134,65
Компот из сухофруктов(№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной(№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0
УПОТРЕБЛЕННЫЙ							

ПОЛДНИК Рыба тушеная с овощами(№30)	100	Рыба Масло растит. Лавр лист Морковь Лук Томат	90 3 0,006 22,5 12,5 8	6,58	8,4	127,9
Свекла тушеная (№36)	100	Масло слив. Свекла Лук Зелень	4 140 7 2	2,38	0,9	157,64
Чай с сахаром (№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	41,4
Пирог с повидлом (№44)	90	Мука Молоко Дрожжи Яйцо 1,8 Сахар Масло слив. Повидло	45 30 1,5 4,7 3 1 30	11,34	47,6	197,6
Хлеб пшеничный(№68)	27	Хлеб пшеничн.	27	2,96	0,3	88,96
Итого за день:				63,838	62,29	243,45
						1712,65

Пятый день – пятница I недели

Наименование блюда № тех карты	Выход (гр.)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	Кал.
ЗАВТРАК Каша рисовая молочная(№5)	200	Рис Молоко Сахар Масло слив.	25 160 10 6	4,6	7,59	26,5	192
Кофейный напиток(№48)	200	Кофейн. Нап. Сахар	2 7	3,03	2,65	15,7	100
Бутерброд с маслом(№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция (№50,52)	250	Йогурт Снежок Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД Свекольник со сметаной(№17)	200/8	Свекла Картофель Лук Морковь Томат Сметана Масло слив. Масло раст.	80 100 8 16 16 9 3 2				
Печень тушеная в сметане(№25)	90	Печень Лук Мука Сметана Масло растит.	125 8 5 11 3	5,6	8,3	10,3	126,1
Гороховое пюре(№37)	120	Горох Масло растит. Масло слив.	65 4 3	16,1	19,1	3,22	274,5
Компот из сухофруктов(№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 12	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной(№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Творожный пудинг со сгущ. молоком(№40)	150/30	Манка Творог Яйцо 1,4 Сахар Масло растит. Масло слив. Соев. Сгущ. молоко	10 100 11,75 5 2 1 30	13,12	8,19	47,22	266,64
Кисель(№53)	200	Концентрат Киселя	40	0,44	0,020	27,7	112
Хлеб пшеничный(№68)	40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93
Фрукты(№71)	200	Фрукты	200	2,3	0,52	24	110
Итого за день:				68,738	58,31	252,99	1871,72

Шестой день-понедельник II недели

Наименование блюда № тех. карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша гречневая молочная (№6)	200	Гречка Молоко Сахар Масло слив.	25 175 3 6	4,6	7,59	26,5	192
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	11	41,4
Бутерброд с маслом (№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция (№50-52)	250	Йогурт Снежок Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД							
Икра кабачковая (№12)	40	Икра кабачков.	42	1	3,8	4,5	56
Суп гороховый на курином бульоне (№15)	200	Горох Картофель Морковь Лук Масло раст. Зелень.	25 75 10 10 5 4	10,4	5	20	161,6
Курица отварная порционно (№24)	75	Куры 1 кат.	120	18,08	13,6	0	195,2
Овощное рагу (№38)	150	Картофель Капуста Морковь Лук Масло слив. Масло раст. Томат	150 100 18,3 12,5 3 4 4,1	3,63	6,45	9,91	112,13
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0,0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0

Уплотненный подлик	108/40	Творог 9% Яйцо ¼ Мука Сахар Масло слив. Масло растит. Соус Сметана Мука Масло слив.	100 11,7 5 3 3 2 20 3 1	21	33	33,42	311,64
Какао с молоком (№47)	200	Какао порошок Сахар Молоко	2 7 175	4,2	35	17,33	118,8
Кондитерское изделие (№63-66)	30	Кондитерские Печенье Вафли Маршмэллоу Зефир	30	1,22	3,76	13,62	93,4
Хлеб пшеничный (№68)	40	Хлеб пшеничный	40	1,45	0,25	13	73
Фрукты (№71)	200	Фрукты	200	80,148	119,97	23,197	1937,09
Итого за день:							

Седьмой день-вторник II недели

Наименование блюда № тех карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Омлет натуральный (№8)	180	Яйцо 2 шт Молоко Масло слив.	94 75 4	9,7	14,6	1,5	177,52
Кофейный напиток с молоком (№49)	200	Кофейный напиток Сахар Молоко	2 10 100	3,03	2,65	15,7	100
Бутерброд с маслом, сыром (№72)	40/8/ 15	Батон Масло слив. Сыр	40 8 15	6,3	14	16	215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок фруктовый (№54-58)	250	Сок Фруктовый	250	0,2	0,2	11,6	48
ОБЕД							
Суп рисовый на мясокостном б-не со сметаной (№18)	200	Картофель Рис Морковь Зелень Масло раст. Лук Сметана Помидоры	90 15 12 3 5 12 8 30	5,12	4,2	16,12	124,32
Гуляш в томатно- сметанном соусе (№20)	80	Мука Говядина Лук Морковь Томатный соус Сметана	3 120 8,8 26,6 2,6 5	19,8	19,4	4,2	261,0
Картофельное пюре (№39)	150	Картофель Молоко Масло слив	183 41 6	3,24	5	20	133,6
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржан.	50	3,3	0,6	17,1	87

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	60	Рыба Хлеб пшенич. Яйцо Масло раст.	95 9 1/8 4	13,9	5,3	5,8	104,2
Свекла тушеная (№36)	135	Свекла Масло слив Масло раст. Лук Зелень	180 3 2 18 2	2,38	0,9	4,6	157,64
Чай с сахаром (№45)	200	чай черный Сахар	0,6 10	0,2	0,1	11	41,4
Кондитерское изделие (№63-66)	30	Кондитерское изделие Печенье Вафли Мармелад Зефир	30	0,02	0	15,88	66,2
Хлеб пшеничный (№71)	31	Хлеб пшеничный	31	3,04	0,32	19,69	93
Итого за день				70,458	67,27	176,69	1720,68

Восьмой день- среда II недели

Наименование блюда № тех карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша манная молочная (№3)	200	Манка Молоко Сахар Масло слив.	20 170 3 6	5,45	7,59	26,5	182,2
Какао с молоком (№47)	200	Какао порошок Сахар Молоко	2 7 150	4,2	3,5	17,33	118,8
Бутерброд с маслом, сыром (№70)	40/8/ 15	Батон Масло слив. Сыр	40 8 15	6,3	14	16	215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция (№50-52)	250	Йогурт Сметанка Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД							
Горошек зеленый отварной с маслом(№10)	30	Горошек консерв. Масло раст.	40 4	2,4	4,3	4,8	64
Щи на мясокостном бульоне со сметаной(№13)	200	Капуста Морковь Картофель Лук Масло раст Зелень Сметана Томат	48 16 100 8 3 3 8 1,6	5,5	8,2	7,4	115
Плов из риса и мяса (№26)	220	Мясо 1 кат. Рис Морковь Лук Масло слив Масло раст Томат	125 50 50 16 3 4 12	22,63	14,5	40,13	384,4
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№70)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощное рагу (№38)	200	Морковь Капуста Картофель Масло слив	90 90 80 2	3,63	6,45	9,91	112,13	
Чай с сахаром(№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	11	41,4	
Булочка слоеная сладкая (№43)	77	Мука Молоко Дрожжи Яйцо Сахар Масло слив	45 32 1 1/8 3 2	4,9	5,9	38,2	179	
Хлеб пшеничный (№68)	40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
Фрукты(№71)	200	Фрукты	200	1,45	0,25	13	73	
Итого за день:				68,26	70,21	258,36	1921,85	

Девятый день-четверг II неделя

Наименование блюда № тех карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша геркулесовая молочная (№4)	200	Геркулес Молоко Сахар Масло слив	20 160 3 4	6,7	9,7	24,4	211
Кофейный напиток (№48)	200	Кофейный напиток Сахар	2 7	3,03	2,65	15,7	100
Бутерброд с маслом (№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок фруктовый (№54-58)	250	Сок фруктовый	250	0,2	0,2	11,6	48
ОБЕД							
Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной (№19)	200	Картофель Пшеница Лук Морковь Зелень Масло раст. Сметана	100 10 8 16 3 4 8	5,5	5,9	10,4	155
Тефтели из говядины (№27)	70	Мясо гов 1 кат Хлеб пшенич. Лук Яйцо 1/8 Масло слив. Масло раст.	100 12 15 5,9 3 2	7,87	9,26	9,93	194,54
Вермишель отварная(№34)	170	Вермишель Масло слив	59 3	3,2	5	20	143,9
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Рыба под ометом (№32)	200	Рыба Яйцо 1,5 Мука Молоко Масло слив. Масло раст.	90 70,5 10 60 2 3	2,66	1,96	160,9
Икра кабачковая (№12)	40	Икра кабачковая	42	1	3,8	56
Хлеб пшеничный (№68)	28	Хлеб пшеничный	28	2,28	0,24	70,3
Чай с сахаром (№45)	200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	11	41,4
Пирог с повидлом (№44)	90	Мука Молоко Дрожжи Яйцо Сахар Масло слив. Повидло	45 30 1,5 1,8 3 2 30	11,34	47,6	197,6
Итого за день:				45,8	226,15	1722,44

Десятый день-пятница II недели

Наименование блюда № тех. карты	Выход (гр)	Продукты	К-во (гр.)	Б	Ж	У	КАЛ.
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная (№7)	200	Пшено Молоко Масло слив Сахар	25 165 4 3	7,5	4,97	24,79	142
Кофейный напиток с молоком (№49)	200	Кофейный напиток Сахар Молоко	2 7 130	3,03	2,65	15,7	100
Бутерброд с маслом(№69)	40/8	Батон Масло слив.	40 8	3	6	19,7	145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Кисломолочная продукция (№50-52)	250	Йогурт Снежок Ряженка	250	5,04	4,5	19,8	144,36
ОБЕД							
Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной (№17)	200	Свекла Картофель Лук Морковь Томат Масло раст. Сметана	100 100 8 16 1,6 5 8	5,6	8,3	10,3	126,1
Суфле из печени(№28)	90	Печень гов. Яйцо/8 Лук Молоко Морковь Масло слив.	125 5,8 10 30 12,8 3	10,9	6,7	3,8	130,9
Овощное рагу(№38)	150	Картофель Капуста Морковь Лук Масло слив Масло раст Томат	171 70 30 12 3 3 4,8	3,63	6,45	9,91	112,13
Компот из сухофруктов (№46)	200	Сухофрукты Сахар	11 10	0,228	0	17,5	111,8
Хлеб ржаной (№67)	50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники творожные розовые с молочным соусом (№42, №61)	125/50	Творог Масло слив. Мука Яйцо ¼ Сахар Морковь Масло раст. Соус	100 3 23 11,75 2 30 3	20,4/ 0,6	31/ 2	31/ 2,42	282/ 29,64
Чай с сахаром (№45)		200	Чай черный Сахар	0,6 7	0,2	0,1	11	41,4
Хлеб пшеничный (№68)		40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76
Кондитерское изделие (№63-66)		40	Кондитерское изделие Печенье Вафли Мармелад Зефир	40	1,22	5,0	10,3	93,4
Фрукты (№71)		200	Фрукты	200	1,45	0,52	24	73
Итого за день:					69,138	79,11	237,01	1712,49