

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 91  
«СТРОИТЕЛЬ» Г. УЛАН-УДЭ

670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлогская, 8 «А», тел./факс.: (3012) 42-50-83

E-mail: [madou-91@mail.ru](mailto:madou-91@mail.ru)



## Основное двухнедельное меню МАДОУ «ЦРР – Детский сад № 91 «Строитель» г. Улан-Удэ

(Категория: ясли от 1 до 3 лет)

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях  
Авторы: М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М. Убогаева

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	160	2,4	3,82	21,04	128	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>4,89</b>	<b>11,38</b>	<b>42,65</b>	<b>292</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	6,69	19,54	33,93	339	73
	Пирожок с мясом	50	6,3	2,85	18,15	123	437
	компот из изюма и кураги	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	
<b>Итого за обед</b>		<b>390</b>	<b>17,64</b>	<b>30,04</b>	<b>205,54</b>	<b>1163</b>	
Полдник	Суп молочный с крупой рис	150	24,14	26,46	72,08	623	97
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,7	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>24,93</b>	<b>27,65</b>	<b>86,56</b>	<b>692,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>48,21</b>	<b>69,07</b>	<b>349,9</b>	<b>2211,7</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	3,3	4,06	26,13	154	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5,79</b>	<b>11,62</b>	<b>47,74</b>	<b>318</b>	
Второй завтрак	Снежок	150	4,32	4,5	30,6	158	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,75	11,35	68,57	419	88
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Каша гречневая рассыпчатая	120	57,32	40,62	257,61	1625	330
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>79,91</b>	<b>66,6</b>	<b>357,54</b>	<b>2348</b>	
Полдник	Запеканка творожно-манная	50	8,77	6,03	8,58	124	251
	Соус молочный сладкий	15	19,43	45,19	132,55	1015	369
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>30,69</b>	<b>58,78</b>	<b>162,74</b>	<b>1303</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>120,71</b>	<b>141,5</b>	<b>598,62</b>	<b>4127</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М. Убогаева

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	4,27	4,86	29,32	178	199
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак	Бутерброд с вареньем	55	2,51	3,93	28,88	161	2
		<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>8,8</b>	<b>65,19</b>	<b>367</b>	
Итого за второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	52	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>52</b>	
Обед	Суп гороховый с картофелем	150	21,96	21,08	65,29	539	87
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Компот из изюма	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<b>460</b>	<b>37,22</b>	<b>35,54</b>	<b>233,79</b>	<b>1404</b>	
Полдник	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за полдник		<b>245</b>	<b>8,22</b>	<b>18,6</b>	<b>22,71</b>	<b>291</b>	
Итого за день		<b>1170</b>	<b>52,66</b>	<b>62,98</b>	<b>331,49</b>	<b>2114</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М.Убогаева

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая	160	2,85	5,01	19,23	133	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5,34</b>	<b>12,57</b>	<b>40,84</b>	<b>297</b>	
Второй завтрак	Снежок	150	4,32	4,5	30,6	158	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	26,54	20,72	61,77	540	89
	Рыба припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	258
	Картофель в молоке	120	23,42	24,86	131,62	844	337
	Компот из кураги	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>59,04</b>	<b>53,41</b>	<b>348,74</b>	<b>2112</b>	
Полдник	Кекс	100	5,3	17,3	51,1	378,2	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,34</b>	<b>17,31</b>	<b>58,09</b>	<b>406,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>74,04</b>	<b>87,79</b>	<b>478,27</b>	<b>2973,2</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 П.М. Убогаева

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	2,12	3,89	26,86	151	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>4,61</b>	<b>11,45</b>	<b>48,47</b>	<b>315</b>	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	10,75	11,35	68,57	419	88
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	311
	Компот из изюма	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>33,99</b>	<b>26,4</b>	<b>242,54</b>	<b>1343</b>
Полдник	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Булочка октябренок	60	6,79	1,74	33,94	179	454
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,83</b>	<b>1,75</b>	<b>40,93</b>	<b>207</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>46,23</b>	<b>39,8</b>	<b>339,44</b>	<b>1903</b>	

**Среднее значение за период**

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1211	68,37	80,228	419,544	2665,78

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М. Убогаева

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша геркулес	160	2,85	5,01	19,23	133	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		350	5,34	12,57	40,84	297	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	52	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,04	9,8	52	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,75	11,35	68,57	419	88
	капуста тушёная	120	20,65	32,37	94,28	751	354
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	289
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		520	50,73	53,54	184,87	1424	
Полдник	Блинчики с джемом	55	2,59	1,38	18,35	96	430
	чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за полдник		205	2,63	1,39	25,34	124	
Итого за день		1175	59,1	67,54	260,85	1897	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91,  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
  
 Л.М. Убогаева

**ВТОРНИК 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша гречневая	160	4,67	4,869	25,83	166	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<b>350</b>	<b>7,16</b>	<b>12,429</b>	<b>47,44</b>	<b>330</b>	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	34,39	33,62	57,33	669	95
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	292
	Компот из изюма	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		<b>510</b>	<b>59,84</b>	<b>46,6</b>	<b>229,29</b>	<b>1575</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Ватрушка с творогом	35	2,23	1,49	22,06	111	441
Итого за полдник		<b>185</b>	<b>2,27</b>	<b>1,5</b>	<b>29,05</b>	<b>139</b>	
Итого за день		<b>1195</b>	<b>70,02</b>	<b>60,529</b>	<b>320,93</b>	<b>2108</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М.Убогаева

СРЕДА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	2,12	3,89	26,86	151	199
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>4,67</b>	<b>7,83</b>	<b>62,73</b>	<b>340</b>	
Второй завтрак	Йогурт	150	5	3,2	3,5	59	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>59</b>	
Обед	борщ с картофелем, капустой и сметаной	150	7,27	19,64	50,97	410	63
	сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	291
	макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	219
	Компот из кураги	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>23,1</b>	<b>43,6</b>	<b>231,88</b>	<b>1412</b>	
Полдник	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	коржик молочный	100	6,5	12	67	380	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,54</b>	<b>12,01</b>	<b>73,99</b>	<b>408</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>39,31</b>	<b>66,64</b>	<b>372,1</b>	<b>2219</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Д.М. Убогаева

ЧЕТВЕРГ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша молочная яичневая	160	3,3	4,06	26,13	154	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5,79</b>	<b>11,62</b>	<b>47,74</b>	<b>318</b>	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	26,54	20,72	61,77	540	89
	Котлета рыбная (любительская)	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	Картофельное пюре	120	20,43	32,01	136,26	915	339
	Компот из изюма	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>59,71</b>	<b>62,92</b>	<b>357,9</b>	<b>2237</b>	
Полдник	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Макаронь, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	222
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>7,77</b>	<b>6,92</b>	<b>30,02</b>	<b>213</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>74,07</b>	<b>81,66</b>	<b>443,16</b>	<b>2806</b>	

Утверждаю  
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91  
 «Строитель» г. Улан-Удэ  
 Л.М. Убогаева

ПЯТНИЦА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	4,27	4,86	29,32	178	199
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	189	416
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12,15</b>	<b>14,46</b>	<b>56,84</b>	<b>506</b>	
Второй завтрак	Снежок	150	4,32	4,5	30,6	158	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>	
Обед	щи с картофелем, свежей капустой, со сметаной	150	6,69	19,54	33,93	339	73
	Макаронник с печенью	120	11,69	5,39	27,09	204	309
	компот из кураги	150	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>23,03</b>	<b>32,58</b>	<b>214,48</b>	<b>1244</b>
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Булочка молочная	50	6,64	0,99	26,11	132	466
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,68</b>	<b>1</b>	<b>33,1</b>	<b>160</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1165</b>	<b>46,18</b>	<b>52,54</b>	<b>335,02</b>	<b>2068</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию		Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	
1224	57,736	65,7818	2219,6