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

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

E-mail: madou-91@mail.ru

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «ЦРР – Детский сад № 91
«Строитедь» г. Улан-Удэ

(УД с 2020 г.) от «01» сентября 2020 г.

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

(Категория: сад от 3 до 7 лет)

Составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Авторы: М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Каша манная Чай с сахаро Бутерброд с Сок фруктог							0.00
завтрак автрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	оипропи	Энергетическая	Nº рецептуры
завтрак автрак			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак автрак	Вода питъевая дет	детская (на весь день), 300мл	), 300MJI				
завтрак автрак	молочная	210	3,18	3,89	26,38	153	199
		180	90'0	0,02	66'6	40	411
	ласлом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		430	5,69	11,46	66'05	329	
	ый	180	6'0	0	18,18	76	418
Итого за второй завтрак		180	6'0	0	18,18	76	
Щи из свежей ка	Щи из свежей капусты с картофелем	200	69'9	19,54	33,93	339	73
Пирожок с мясом	ICOM	20	6,3	2,85	18,15	123	437
компот из изюма и кураги	ома и кураги	180	2,2	0,1	138,84	595	394
Xne6 8/c		909	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		480	17,64	30,04	205,54	1163	
Суп молочный с крупой рис	й с крупой рис	200	24,12	26,46	72,08	623	76
Полдник		20	67.2	1,18	7,49	41,7	
Meh		180	90'0	0,02	66'6	40	411
Итого за полдник		400	24,93	27,66	95'68	704,7	
Итого за день		1490	49,16	91'69	364,27	7,272,7	

		ВТОРНИК					100
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	в порцию	Энергетическая ценность	Nº рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	A STATE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TO STATE OF THE PER	A CONTRACTOR OF THE PERSON OF
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл	я (на весь день	,), 300мл				
	Каша ячневая молочная	210	3,3	4,06	26,13	154	199
Завтрак	чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	T
Итого за завтрак		430	5,81	11,63	50,74	330	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158	
Итого за второй завтрак		180	4,32	4,5	30.6	158	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	68,57	419	88
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	299
Coeff	Каша гречневая рассыпчатая	150	57,32	40,62	257,61	1625	330
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб в/с	20	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за обед		099	83,08	68,78	363,56	2404	
	Запеканка творожно-манная	100	17,76	12,1	18,37	253	251
	Соус молочный сладкий	30	19,43	45,19	132,55	1015	369
- CALTINE	Чай	180	90'0	0,02	66 6	40	411
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за полдник		320	39,7	64,86	175,53	1444	
Итого за день		1620	132,91	149,77	620,43	4336	

Утверж

		CPEAA					The second
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	оипфон в	Энергетическая ценность	Nº рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл	я (на весь день	), 300mn				
	Каша пшенная молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	199
Завтрак	чай	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с вареньем	22	2,51	3,93	28,88	161	2
Итого за завтрак		445	8,24	9,23	76,31	421	
	Яблоко	100	0,4	0,04	8'6	52	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,04	8'6	52	
	Суп гороховый с картофелем	200	21,96	21,08	62,29	539	87
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
4-00	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	292	394
	хлеб в/с	20	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		290	40,73	37,77	239,01	1459	
	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
Полдник	чай сладкий	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за полдник		305	10,03	21,03	26,12	333	
Итого за день		1440	59,4	68,07	351,24	2265	

		HETBEPL				CX.	BL.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы	Пищевые вещества на порцию	о порцию	Энергетическая ценност <b>ь</b>	Ne рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детска	ня детская (на весь день), 300мл	), 300мл				
	Каша геркулесовая	210	3,79	5,48	23,97	160	199
Завтрак	чай с сахаром	180	90'0	0,02	66 6	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	6,3	13,05	48,58	336	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158	
Итого за второй завтрак		180	4,32	4,5	30'0	158	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	26,54	20,72	61,77	540	89
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	258
Овед	Картофель в молоке	150	23,42	24,86	131,62	844	337
	Компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	595	394
	xne6 s/c	90	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		099	60,52	53,48	349,39	2121	
	Кекс	100	5,3	17,3	51,1	378,2	
I I ON THINK	Чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
Итого за полдник		280	5,36	17,32	61,09	418,2	
Итого за день		1550	76,5	88,35	489,66	3033,2	

*		ПЯТНИЦА				No. of Party	A THE PARTY OF THE
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	а порцию	Энергетическая ценность	Ne рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питъевая детси	ия детская (на весь день), 300мл	), 300Mrl				
	Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154	4 199
Завтрак	чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	0 411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	6 1
Итого за завтрак		430	4,68	11,46	52,06	330	0
Второй завтрак	Мандарин	100	8'0	0,2	7,5	38	00
Итого за второй завтрак		100	8'0	0,2	7,5	38	89
	Суп с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	68,57	419	98 88
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	311
Наоп	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	595	394
	Xine6 B/c	20	2,45	7,55	14,62	136	5
Итого за обед		610	37,87	28,14	246,76	1391	
	цай	180	90'0	0,02	66'6	40	0 411
HOMARIN	Булочка октябренок	09	6,79	1,74	33,94	179	9 454
Итого за полдник		240	6,85	1,76	43,93	219	
Итого за день		1380	50,2	41,56	350,25	1978	8

Энергетическая		2776,98
оино	Углеводы	435,17
Пищевые вещества на порцию	Жиры	83,382
Пище	Белки	73,634
Вес блюда		1496

		понедельник 2	IK 2			25	A Section
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевы	Пищевые вещества на порцию	а порцию	Энергетическая	Nº рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	democrat	
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл	ая (на весь день	,), 300mn				3
	Каша геркулес	210	3,79	5,48	23,97	160	199
Завтрак	чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	6,3	13,05	48,58	336	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,04	8'6	52	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,04	8'6	52	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	68,57	419	88
	капуста тушёная	150	20,65	32,37	94,28	751	354
Обед	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	289
	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Xne6 s/c	20	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		099	56,74	54,35	188,12	1467	
Полдник	Блинчики с джемом	115	5,19	2,76	36,71	192	430
	Zez	180	90'0	0,02	66'6	40	411
Итого за полдник		295	5,25	2,78	46,7	232	
Итого за день		1485	69'89	70,22	293,2	2087	

Sign.

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

		вторник 2				B METCOMP CAL	10 mm
лрием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	оипоримо	Энергетическая ценность	Nº рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	A Charles	1
	Вода питьевая детска	<b>зя детская (на весь день), 300мл</b>	, 300мл				3
	Каша гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	199
Завтрак	Чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	8,72	12,85	57,4	379	
	Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	19	418
Итого за второй завтрак		180	0,75	0	15,15	64	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	34,39	33.62	57,33	699	95
2000	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из изюма	180	2.2	0,1	138,84	295	394
	Хлеб в/с	20	2,45	7,55	14,62	136	-
Итого за обед		059	66,57	48,74	232,74	1635	
2000000	Чай сладкий	180	90'0	0,02	66 6	40	411
National Property of the Prope	Ватрушка с творогом	35	2,23	1,49	22,06	111	441
Итого за полдник		215	2,29	1,51	32,05	151	
Итого за день		1475	78,33	63,1	337,34	2229	

		- Children					3
Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	оипроп	Энергетическая ценность	Ne рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детс	детская (на весь день), 300мл	, 300mm				
	Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154	199
Завтрак	чай	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	191	2
Итого за завтрак		445	4,74	7,84	66,32	355	
Второй завтрак	Йогурт	150	5	3,2	3,5	65	
Итого за второй завтрак		150	S	3,2	3,5	65	
	борщ с картофелем, капустой и сметаной	200	7,27	19,64	20,97	410	63
	сосиска отварная	900	5,5	11,95	0,2	130	291
Обед	макаронные изделия отварные	202	2,68	4,36	27,25	171	219
	Компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	295	394
	Xnè6 B/c	20	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		589	23,1	43,6	231,88	1412	
	Чай	180	90'0	0,02	66'6	40	411
полдник	коржик молочный	100	6,5	12	19	380	
Итого за полдник		280	95'9	12,02	66'92	420	
Итого за день		1560	39,4	99'99	378,69	2246	

		YETBEPF 2				2	The sales
MIIINU WONG	Наименование блога	Весблюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	а порцию	Энергетическая	No period and and and and and and and and and an
	THE STATE OF THE S		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	lack makes
	Вода питьевая детска	детская (на весь день), 300мл	, 300мл				
	Каша молочная ячневая	210	4,39	4.2	33,19	188	199
Завтрак	Чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	6'9	11,77	57,8	364	
Второй завтрак	Мандарин	100	8,0	0,2	7,5	38	
Итого за второй завтрак		100	8,0	0,2	7,5	38	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	26,54	20,72	61,77	540	88
	Котлета рыбная (любительская)	80	10,95	3,7	8,69	112	272
Tago	Картофельное пюре	150	20,43	32,01	136,26	915	339
	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	295	394
	Хлеб в/с	20	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		099	62,57	64,08	360,18	2268	
	Чай	180	90'0	0,02	66'6	40	411
Nau Pro-	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	222
Итого за полдник		385	10,1	5,6	41,03	290	
Итого за день		1575	80,37	85,55	466,51	2960	

日本をはら

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

DETHINIA 2

7		пятница 2				A C.	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	Пищевые вещества на порцию	а порцию	Энергетическая	Nº peцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	- Comment
	Вода питьевая детска	ъевая детская (на весь день), 300мл	300MJI				
	Каша пшённая молочная	210	2,67	5,28	37,44	220	199
Завтрак	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом и сыром	09	89'9	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		420	16,02	16,92	72,65	202	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30'08	158	
Итого за второй завтрак		180	4,32	4,5	30'6	158	
	щи с картофелем, свежей капустой, со сметаной	200	69'9	19,54	33,93	339	73
Ofen	Макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	309
Hann Hann	компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	295	394
	Хлеб в/с	05	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		290	26,65	34,51	223,4	1311	
Полдник	Чайс сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	411
	Булочка молочная	905	6,64	66'0	26,11	132	466
Итого за полдник		230	6,7	1,01	36,1	172	
Итого за день		1450	53,69	56,94	362,75	2148	

Энергетическая		2334
оинфог	Углеводы	369'298
Тищевые вещества на порцию	Жиры	68,494
Пище	Белки	64,096
Вес блюда		1509