

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

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ «ЦРР – Детский сад № 91  
«Строитель» г. Улан-Удэ  
О.В. Киселева  
от «10» января 2022 г.

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

(Категория: сад от 3 до 7 лет)

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>9,38</b>	<b>14,79</b>	<b>52,57</b>	<b>500</b>	
<b>10:00</b>	Яблоко	100	0,36	0,23	19,06	72	Н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>19,06</b>	<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,80	6,5	Н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>27,97</b>	<b>23,16</b>	<b>84,26</b>	<b>749,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	2,66	3,22	5,53	64,08	121
	Печенье сахарное	20	1,40	3,80	13,20	92	Н
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>6,79</b>	<b>7,41</b>	<b>19,43</b>	<b>228,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>44,50</b>	<b>45,59</b>	<b>175,32</b>	<b>1549,95</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	200	7,16	11,16	35,28	271,42	182
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	Н
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>9,62</b>	<b>12,08</b>	<b>76,18</b>	<b>454,41</b>	
<b>10:00</b>	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2	Н

<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>19,80</b>	<b>151,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор	50	0,55	0,10	1,85	10	Н
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131	268
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>17,27</b>	<b>19,79</b>	<b>57,53</b>	<b>567,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	223
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>31,95</b>	<b>22,51</b>	<b>56,70</b>	<b>612,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>63,88</b>	<b>60,14</b>	<b>210,21</b>	<b>1785,64</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	183
	Конфета шоколадная	20	0,00	0,00	0,00	0	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>11,03</b>	<b>15,81</b>	<b>41,82</b>	<b>410,2</b>	
<b>10:00</b>	Сок	180	18,00	1,80	52,20	297	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>18,00</b>	<b>1,80</b>	<b>52,20</b>	<b>297</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,9	73
	Макаронник с мясом или субпродуктами	150	18,41	25,68	21,45	284,49	285
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,29	0,02	25,96	106,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Суп с рыбными консервами	200	1,70	2,14	13,54	80,52	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>25,13</b>	<b>32,10</b>	<b>69,66</b>	<b>676,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2	210
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>21,06</b>	<b>33,45</b>	<b>15,31</b>	<b>502,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>75,22</b>	<b>83,16</b>	<b>178,99</b>	<b>1885,4</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша рисовая с изюмом	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>8,32</b>	<b>14,30</b>	<b>58,72</b>	<b>453,41</b>	
<b>10:00</b>	Йогурт 3,2%	180	5,40	5,76	22,50	163,8	H
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>5,76</b>	<b>22,50</b>	<b>163,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец	50	0,32	0,05	1,82	7,5	H
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,8	104
	Котлеты (биточки) рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,9	492
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>17,13</b>	<b>12,99</b>	<b>71,86</b>	<b>591,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная (масса 100 г)	100	6,78	13,96	42,14	321	425
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>6,89</b>	<b>14,01</b>	<b>53,30</b>	<b>366,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>37,74</b>	<b>47,06</b>	<b>206,38</b>	<b>1575,83</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	H
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>13,80</b>	<b>20,79</b>	<b>70,80</b>	<b>527,96</b>	
<b>10:00</b>	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105	H
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>1,29</b>	<b>0,39</b>	<b>26,95</b>	<b>105</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	5,60	29	H
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Печень тушеная в соусе	70	8,86	6,13	2,67	111,3	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>21,96</b>	<b>16,45</b>	<b>88,44</b>	<b>726,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>5,85</b>	<b>14,97</b>	<b>56,38</b>	<b>382,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>42,90</b>	<b>52,60</b>	<b>242,57</b>	<b>1741,83</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H

	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>8,08</b>	<b>13,71</b>	<b>50,35</b>	<b>413,49</b>	
<b>10:00</b>	Мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	Н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>0,31</b>	<b>13,34</b>	<b>53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Мясо отварное	70	12,28	9,84	1,54	142,62	241
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,9	73
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>22,30</b>	<b>23,95</b>	<b>50,34</b>	<b>628,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120	120
	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Мармелад	15	0,00	0,00	0,00	0	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>7,11</b>	<b>4,19</b>	<b>15,06</b>	<b>192,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>38,30</b>	<b>42,16</b>	<b>129,09</b>	<b>1287,29</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>11,60</b>	<b>17,27</b>	<b>56,01</b>	<b>482,6</b>	
<b>10:00</b>	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2	Н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>19,80</b>	<b>151,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец	50	0,32	0,05	1,82	7,5	Н
	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	40,42	30,84	24,50	538,36	Н
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>45,47</b>	<b>35,43</b>	<b>60,75</b>	<b>859,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,41	3,81	20,26	140,28	410
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>6,52</b>	<b>3,86</b>	<b>31,42</b>	<b>186,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>68,63</b>	<b>62,32</b>	<b>167,98</b>	<b>1679,11</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	183
	Варенье из яблок	20	0,08	0,06	13,64	55,42	Н

	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	375
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>10,95</b>	<b>12,82</b>	<b>70,19</b>	<b>441,98</b>	
<b>10:00</b>	Сок	180	18,00	1,80	52,20	297	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>18,00</b>	<b>1,80</b>	<b>52,20</b>	<b>297</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	5,60	29	Н
	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,70	7,04	122	280
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>16,03</b>	<b>15,96</b>	<b>89,27</b>	<b>686,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароньы отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>17,19</b>	<b>17,35</b>	<b>48,07</b>	<b>472,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>62,17</b>	<b>47,93</b>	<b>259,73</b>	<b>1898,09</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная овсяная	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>10,38</b>	<b>14,00</b>	<b>62,38</b>	<b>473,41</b>	
<b>10:00</b>	Йогурт 3,2%	180	5,40	5,76	22,50	163,8	Н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>5,76</b>	<b>22,50</b>	<b>163,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор	50	0,55	0,10	1,85	10	Н
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба припущенная (Из филе, выпускаемого промышленностью с маслом)	70	11,59	8,01	0,59	95,45	227
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>20,59</b>	<b>17,78</b>	<b>49,33</b>	<b>531,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,64	0,99	23,45	121	434
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>4,75</b>	<b>1,04</b>	<b>34,61</b>	<b>166,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>41,12</b>	<b>38,58</b>	<b>168,82</b>	<b>1335,84</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	200	7,16	11,16	35,28	271,42	182
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>15,56</b>	<b>21,22</b>	<b>51,79</b>	<b>517,3</b>	
<b>10:00</b>	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105	H
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>1,29</b>	<b>0,39</b>	<b>26,95</b>	<b>105</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,80	6,5	H
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Бефстроганов	70	10,64	16,17	3,58	203	250
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Кисель	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>22,85</b>	<b>25,07</b>	<b>73,45</b>	<b>733,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286	456
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>5,00</b>	<b>8,48</b>	<b>58,84</b>	<b>331,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>44,70</b>	<b>55,16</b>	<b>211,03</b>	<b>1687,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16095</b>	<b>519,16</b>	<b>534,70</b>	<b>1950,12</b>	<b>16426,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1609,5</b>	<b>51,92</b>	<b>53,47</b>	<b>195,01</b>	<b>1642,68</b>	