

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: ds_91@govrb.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ЦРР – Детский сад № 91
С. П. Ситникова (должность)
Киселева О.Н. (ФИО)
09.01.2023 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,38	14,79	52,57	500	
10:00	Фрукт	150	0,36	0,23	19,06	72	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,36	0,23	19,06	72	
ОБЕД	Огурцы свежие	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27,97	23,16	84,26	749,21	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	6,79	7,41	19,43	228,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	44,50	45,59	175,32	1549,95	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,62	12,08	76,18	454,41	
10:00	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2	Н
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	19,80	151,2	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,27	19,79	57,53	567,37	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	31,95	22,51	56,70	612,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,88	60,14	210,21	1785,64	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	11,03	15,81	41,82	410,2	
10:00	Фрукт	150	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА 10:00		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД							
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25,13	32,10	69,66	676,05	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	21,06	33,45	15,31	502,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	75,22	83,16	178,99	1885,4	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,32	14,30	58,72	453,41	
10:00	Йогурт 3,2%	180	5,40	5,76	22,50	163,8	Н
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,40	5,76	22,50	163,8	
ОБЕД	Огурцы соленые	50	0,32	0,05	1,82	7,5	Н
	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
	Морс ягодный	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,13	12,99	71,86	591,81	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,89	14,01	53,30	366,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	37,74	47,06	206,38	1575,83	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,80	20,79	70,80	527,96	
10:00	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	5,60	29	Н
	Суп гороховый	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Гуляш из индейки	80	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	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,96	16,45	88,44	726,06	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,85	14,97	56,38	382,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	42,90	52,60	242,57	1741,83	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	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	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,08	13,71	50,35	413,49	
10:00	Фрукт	150	0,81	0,31	13,34	53	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,81	0,31	13,34	53	
ОБЕД	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
	Огурец свежий	50	0,32	0,05	1,82	151,2	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,30	23,95	50,34	628,14	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	7,11	4,19	15,06	192,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	38,30	42,16	129,09	1287,29	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша пшениая молочная	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,60	17,27	56,01	482,6	
10:00	Снежок 3,2%	180	5,04	5,76	19,80	151,2	Н
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	19,80	151,2	
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,32	0,05	1,82	7,5	Н
	Борщ со сметаной	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	45,47	35,43	60,75	859,22	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	6,41	3,81	20,26	140,28	410
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,52	3,86	31,42	186,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	68,63	62,32	167,98	1679,11	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,95	12,82	70,19	441,98	
10:00	Фрукт	150	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА 10:00		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	16,03	15,96	89,27	686,76	
ПОЛДНИК	Макароны 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	17,19	17,35	48,07	472,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	62,17	47,93	259,73	1898,09	

День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,38	14,00	62,38	473,41	
10:00	Йогурт 3,2%	180	5,40	5,76	22,50	163,8	Н
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,40	5,76	22,50	163,8	
ОБЕД							
	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
	Морс ягодный	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,59	17,78	49,33	531,82	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,75	1,04	34,61	166,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	41,12	38,58	168,82	1335,84	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	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
	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	15,56	21,22	51,79	517,3	
10:00	Сок	180	1,29	0,39	26,95	105	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,80	6,5	Н
	Суп гороховый	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	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	22,85	25,07	73,45	733,71	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	85	4,89	8,43	47,68	286	456
	Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	5,00	8,48	58,84	331,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,70	55,16	211,03	1687,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16095	519,16	534,70	1950,12	16426,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1609,5	51,92	53,47	195,01	1642,68	