

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



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 | | |
| | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 350 | 4,89 | 11,38 | 42,65 | 292 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 418 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | |
| 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 | |
| Итого за обед | | 390 | 17,64 | 30,04 | 205,54 | 1163 | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 310 | 24,93 | 27,65 | 86,56 | 692,7 | |
| Итого за день | | 1200 | 48,21 | 69,07 | 349,9 | 2211,7 | |

ВТОРНИК

| 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 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 |
| Итого за завтрак | | 350 | 5,79 | 11,62 | 47,74 | 318 | |
| Второй завтрак | Снежок | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| 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 | |
| Итого за обед | | 520 | 79,91 | 66,6 | 357,54 | 2348 | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 245 | 30,69 | 58,78 | 162,74 | 1303 | |
| Итого за день | | 1265 | 120,71 | 141,5 | 598,62 | 4127 | |

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 | | |
| | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | |
| 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 | Бургерброд с вареньем | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 2 |
| | | 365 | 6,82 | 8,8 | 65,19 | 367 | |
| Итого за второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,04 | 9,8 | 52 | |
| | | 100 | 0,4 | 0,04 | 9,8 | 52 | |
| 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 |
| | | 460 | 37,22 | 35,54 | 233,79 | 1404 | |
| 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 | | 245 | 8,22 | 18,6 | 22,71 | 291 | |
| Итого за день | | 1170 | 52,66 | 62,98 | 331,49 | 2114 | |

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 | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 350 | 5,34 | 12,57 | 40,84 | 297 | |
| Второй завтрак | Снежок | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| 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 |
| Итого за обед | | 520 | 59,04 | 53,41 | 348,74 | 2112 | |
| Полдник | Кекс | 100 | 5,3 | 17,3 | 51,1 | 378,2 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| Итого за полдник | | 250 | 5,34 | 17,31 | 58,09 | 406,2 | |
| Итого за день | | 1270 | 74,04 | 87,79 | 478,27 | 2973,2 | |

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 | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 350 | 4,61 | 11,45 | 48,47 | 315 | |
| Второй завтрак | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| 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 |
| | Итого за обед | | 490 | 33,99 | 26,4 | 242,54 | 1343 |
| Полдник | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| | Булочка октябренок | 60 | 6,79 | 1,74 | 33,94 | 179 | 454 |
| Итого за полдник | | 210 | 6,83 | 1,75 | 40,93 | 207 | |
| Итого за день | | 1150 | 46,23 | 39,8 | 339,44 | 1903 | |


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 | | |
| | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | |
| 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 |
| | | 350 | 7,16 | 12,429 | 47,44 | 330 | |
| Итого за второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 418 |
| | | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | |
| 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 |
| | | 510 | 59,84 | 46,6 | 229,29 | 1575 | |
| 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 | | 185 | 2,27 | 1,5 | 29,05 | 139 | |
| Итого за день | | 1195 | 70,02 | 60,529 | 320,93 | 2108 | |

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 | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 365 | 4,67 | 7,83 | 62,73 | 340 | |
| Второй завтрак | Йогурт | 150 | 5 | 3,2 | 3,5 | 59 | |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 5 | 3,2 | 3,5 | 59 | |
| 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 |
| | Итого за обед | | 545 | 23,1 | 43,6 | 231,88 | 1412 |
| Полдник | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| | коржик молочный | 100 | 6,5 | 12 | 67 | 380 | |
| Итого за полдник | | 250 | 6,54 | 12,01 | 73,99 | 408 | |
| Итого за день | | 1310 | 39,31 | 66,64 | 372,1 | 2219 | |

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 | | |
| | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 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 |
| Итого за завтрак | | 350 | 5,79 | 11,62 | 47,74 | 318 | |
| Второй завтрак | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| 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 |
| | Итого за обед | | 520 | 59,71 | 62,92 | 357,9 | 2237 |
| Полдник | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| | Макароны, запеченные с яйцом | 155 | 7,73 | 6,91 | 23,03 | 185 | 222 |
| Итого за полдник | | 305 | 7,77 | 6,92 | 30,02 | 213 | |
| Итого за день | | 1275 | 74,07 | 81,66 | 443,16 | 2806 | |

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 | | |
| | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 355 | 12,15 | 14,46 | 56,84 | 506 | |
| Второй завтрак | Снежок | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 4,32 | 4,5 | 30,6 | 158 | |
| 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 |
| | Итого за обед | | 460 | 23,03 | 32,58 | 214,48 | 1244 |
| Полдник | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| | Булочка молочная | 50 | 6,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 466 |
| Итого за полдник | | 200 | 6,68 | 1 | 33,1 | 160 | |
| Итого за день | | 1165 | 46,18 | 52,54 | 335,02 | 2068 | |

Среднее значение за период

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