

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
«Строитель» г. Улан-Удэ
Менделеев Л.М. Убогаева
от «01» сентября 2020 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

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	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	5,69	11,46	50,99	329	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	418
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,69	19,54	33,93	339	73
	Пирожок с мясом	50	6,3	2,85	18,15	123	437
	комлот из изюма и кураги	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		480	17,64	30,04	205,54	1163
Полдник	Суп молочный с крупой рис	200	24,12	26,46	72,08	623	97
	Печенье	20	0,75	1,18	7,49	41,7	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник		400	24,93	27,66	89,56	704,7	
Итого за День		1490	49,16	69,16	364,27	2272,7	

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	210	3,3	4,06	26,13	154	199	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
		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		
Обед	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	
	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	50	2,45	7,55	14,62	136		
		660	83,08	68,78	363,56	2404		
Итого за обед	Запеканка творожно-манная	100	17,76	12,1	18,37	253	251	
	Соус молочный сладкий	30	19,43	45,19	132,55	1015	369	
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
Итого за полдник		350	39,7	64,86	175,53	1444		
Итого за день		1620	132,91	149,77	620,43	4336		

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	210	5,67	5,28	37,44	220	199
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак	Бутерброд с вареньем	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Яблоко	445	8,24	9,23	76,31	421	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,04	9,8	52	
Обед	Суп гороховый с картофелем	200	21,96	21,08	65,29	539	87
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		590	40,73	37,77	239,01	1459
Полдник	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	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	

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	210	3,79	5,48	23,97	160	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	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	30,6	158	
Обед	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
	Картофель в молоке	150	23,42	24,86	131,62	844	337
	Компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		660	60,52	53,48	349,39	2121
Полдник	Кекс	100	5,3	17,3	51,1	378,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	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	

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

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	210	2,17	3,89	27,45	154	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		430	4,68	11,46	52,06	330	
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	200	10,75	11,35	68,57	419	88
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	311
	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		610	37,87	28,14	246,76	1391
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Булочка октябренюк	60	6,79	1,74	33,94	179	454
Итого за полдник		240	6,85	1,76	43,93	219	
Итого за день		1380	50,2	41,56	350,25	1978	

Среднее значение за период

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

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	210	3,79	5,48	23,97	160	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	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	9,8	52	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,04	9,8	52	
Обед	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
	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
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		660	56,74	54,35	188,12	1467	
Полдник	Блинчики с джемом	115	5,19	2,76	36,71	192	430
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник		295	5,25	2,78	46,7	232	
Итого за день		1485	68,69	70,22	293,2	2087	

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	210	6,21	5,28	32,79	203	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	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	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
		180	0,75	0	15,15	64	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	34,39	33,62	57,33	669	95
Обед	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		650	66,57	48,74	232,74	1635	
Полдник	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	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	

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	210	2,17	3,89	27,45	154	199
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Йогурт	445	4,74	7,84	66,32	355	
Второй завтрак	Йогурт	150	5	3,2	3,5	59	
Итого за второй завтрак	Йогурт	150	5	3,2	3,5	59	
Обед	борщ с картофелем, капустой и сметаной	200	7,27	19,64	50,97	410	63
	сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	291
	макаронные изделия отварные	205	5,68	4,36	27,25	171	219
	Компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		685	23,1	43,6	231,88	1412
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	коржик молочный	100	6,5	12	67	380	
Итого за полдник		280	6,56	12,02	76,99	420	
Итого за День		1560	39,4	66,66	378,69	2246	

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91
 «Строитель» г. Улан-Удэ
 Л.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	210	4,39	4,2	33,19	188	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		430	6,9	11,77	57,8	364	
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	200	26,54	20,72	61,77	540	89
	Котлета рыбная (любительская)	80	10,95	3,7	8,69	112	272
	Картофельное пюре	150	20,43	32,01	136,26	915	339
	Компот из изюма	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
		660	62,57	64,08	360,18	2268	
Итого за обед	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Полдник	Макаронны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	222
		385	10,1	9,5	41,03	290	
Итого за полдник		1575	80,37	85,55	466,51	2960	

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 пшённая молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	199
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		450	16,02	16,92	72,65	507	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158	
Итого за второй завтрак		180	4,32	4,5	30,6	158	
Обед	щи с картофелем, свежей капустой, со сметаной	200	6,69	19,54	33,93	339	73
	Макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	309
	компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за обед		590	26,65	34,51	223,4	1311
Полдник	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Булочка молочная	50	6,64	0,99	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	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию		Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	
	Углеводы		
1509	64,096	68,494	367,698
			2334