

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	Бутерброд 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
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Мандарин	350	4,61	11,45	48,47	315	
Второй завтрак		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						3
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	



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

Утверждаю

СРЕДА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вода питьевая детская (на весь день), 300мл				
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Запеканка картофельная с мясом	50	8,91	6,59	20,43	134	291
	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		390	20,83	33,88	224,86	1245
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		1155	37,04	56,92	365,08	2052	

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	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
	Макаронь, 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
Заведующий кафедрой МДЮУ «Центр 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
	Бефстроганов из печени	120	15,51	12,43	3,29	187	294
	Каша гречневая рассыпчатая	120	57,32	40,62	257,61	1625	330
	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		580	84,17	80,24	448,29	2852	
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		1285	107,32	100,2	568,83	3676	

Среднее значение за период

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