

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  
*Меняев* 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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>5,69</b>	<b>11,46</b>	<b>50,99</b>	<b>329</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>17,64</b>	<b>30,04</b>	<b>205,54</b>	<b>1163</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>24,93</b>	<b>27,66</b>	<b>89,56</b>	<b>704,7</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1490</b>	<b>49,16</b>	<b>69,16</b>	<b>364,27</b>	<b>2272,7</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>								
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	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>5,81</b>	<b>11,63</b>	<b>50,74</b>	<b>330</b>		
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>		
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		
	<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>83,08</b>	<b>68,78</b>	<b>363,56</b>	<b>2404</b>	
Полдник	Запеканка творожно-манная	100	17,76	12,1	18,37	253	251	
	Соус молочный сладкий	30	19,43	45,19	132,55	1015	369	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>39,7</b>	<b>64,86</b>	<b>175,53</b>	<b>1444</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>132,91</b>	<b>149,77</b>	<b>620,43</b>	<b>4336</b>		

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	199
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за завтрак</b>	Бутерброд с вареньем	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Яблоко	445	8,24	9,23	76,31	421	
<b>Итого за второй завтрак</b>		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
	<b>Итого за обед</b>		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
<b>Итого за полдник</b>		305	10,03	21,03	26,12	333	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,3</b>	<b>13,05</b>	<b>48,58</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>	
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>60,52</b>	<b>53,48</b>	<b>349,39</b>	<b>2121</b>
Полдник	Кекс	100	5,3	17,3	51,1	378,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,36</b>	<b>17,32</b>	<b>61,09</b>	<b>418,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>76,5</b>	<b>88,35</b>	<b>489,66</b>	<b>3033,2</b>	

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

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>4,68</b>	<b>11,46</b>	<b>52,06</b>	<b>330</b>	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>37,87</b>	<b>28,14</b>	<b>246,76</b>	<b>1391</b>
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Булочка октябренок	60	6,79	1,74	33,94	179	454
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,85</b>	<b>1,76</b>	<b>43,93</b>	<b>219</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>50,2</b>	<b>41,56</b>	<b>350,25</b>	<b>1978</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,3</b>	<b>13,05</b>	<b>48,58</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	52	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>52</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>56,74</b>	<b>54,35</b>	<b>188,12</b>	<b>1467</b>	
Полдник	Блинчики с джемом	115	5,19	2,76	36,71	192	430
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>5,25</b>	<b>2,78</b>	<b>46,7</b>	<b>232</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>68,69</b>	<b>70,22</b>	<b>293,2</b>	<b>2087</b>	

ВТОРНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,72</b>	<b>12,85</b>	<b>57,4</b>	<b>379</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
		<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>66,57</b>	<b>48,74</b>	<b>232,74</b>	<b>1635</b>	
Полдник	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Ватрушка с творогом	35	2,23	1,49	22,06	111	441
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>2,29</b>	<b>1,51</b>	<b>32,05</b>	<b>151</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>78,33</b>	<b>63,1</b>	<b>337,34</b>	<b>2229</b>	



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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
		<b>430</b>	<b>6,9</b>	<b>11,77</b>	<b>57,8</b>	<b>364</b>	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
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
		<b>660</b>	<b>62,57</b>	<b>64,08</b>	<b>360,18</b>	<b>2268</b>	
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
		<b>385</b>	<b>10,1</b>	<b>9,5</b>	<b>41,03</b>	<b>290</b>	
Итого за полдник		<b>1575</b>	<b>80,37</b>	<b>85,55</b>	<b>466,51</b>	<b>2960</b>	



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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
		<b>450</b>	<b>16,02</b>	<b>16,92</b>	<b>72,65</b>	<b>507</b>	
Второй завтрак	Снежок	180	4,32	4,5	30,6	158	
Итого за второй завтрак		<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>158</b>	
Обед	щи с картофелем, свежей капустой, со сметаной	200	6,69	19,54	33,93	339	73
	Бефстроганов из печени	160	20,68	16,57	4,38	249	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	57,32	40,62	257,61	1625	330
	компот из кураги	180	2,2	0,1	138,84	565	394
	Хлеб в/с	50	2,45	7,55	14,62	136	1
		<b>740</b>	<b>89,34</b>	<b>84,38</b>	<b>449,38</b>	<b>2914</b>	
	Итого за обед						
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		<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>1,01</b>	<b>36,1</b>	<b>172</b>	
Итого за день		<b>1600</b>	<b>116,38</b>	<b>106,81</b>	<b>588,73</b>	<b>3751</b>	

Среднее значение за период

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