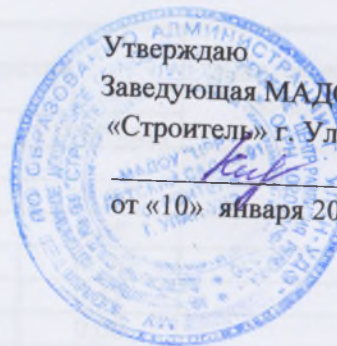


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 91
«СТРОИТЕЛЬ» г. УЛАН-УДЭ

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

Киселева
О.В. Киселева

от «10» января 2022 г

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,00	8,77	34,65	238,09	181
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,10	56,5	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7,81	13,53	46,29	438,86	
10:00	Яблоко	100	0,36	0,23	19,06	72	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,36	0,23	19,06	72	
ОБЕД	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,48	3,9	Н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,56	85,14	103
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Кисель	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Каша рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	178,75	302
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	24,16	21,07	67,40	609,1	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,22	2,68	4,60	53,4	121
	Печенье сахарное	20	1,40	3,80	13,20	92	Н
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,50	6,76	18,28	194,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	37,83	41,59	151,03	1314,22	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	180	6,44	10,04	31,75	244,28	182
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	Н
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,13	10,66	65,65	393,14	

10:00	Снежок 3,2%	150	4,20	4,80	16,50	126	Н
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	16,50	126	
ОБЕД	Помидор	30	0,33	0,06	1,11	6	Н
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,56	5,69	64,62	88
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131	268
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	388
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	312
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	14,87	17,81	47,11	460,38	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,91	16,59	42,00	405	223
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	23,79	16,87	42,48	453,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,99	50,14	171,74	1433,38	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	183
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Конфета шоколадная	20	0,00	0,00	0,00	0	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,35	14,52	37,49	355,95	
10:00	Сок	150	15,00	1,50	43,50	247,5	389
ИТОГО ЗА 10:00		150	15,00	1,50	43,50	247,5	
ОБЕД	Макаронник с мясом или субпродуктами	145	17,79	24,82	20,74	275,01	285
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Суп с рыбными консервами	180	1,53	1,93	12,19	72,47	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,24	0,01	21,63	88,5	348
	Икра кабачковая	30	0,82	2,16	4,36	40,14	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	22,62	29,36	59,88	568,08	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	15,60	25,06	12,36	374,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	62,57	70,44	153,23	1546,12	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша рисовая с изюмом	180	5,22	9,32	41,13	270	177
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	10,27	41,9	377

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,93	13,15	51,88	391,66	
10:00	Йогурт 3,2%	150	4,50	4,80	18,75	136,5	Н
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,50	4,80	18,75	136,5	
ОБЕД	Огурец	30	0,19	0,03	1,09	4,5	Н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	104
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	312
	Кисель	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,40	3,94	7,26	91,43	492
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,73	9,93	57,18	450,21	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная (масса 100 г)	100	6,78	13,96	42,14	321	425
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,87	14,00	51,44	359,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	31,03	41,88	179,25	1337,55	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	4,97	9,14	35,55	245,45	175
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	382
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11,89	18,94	59,07	456,4	
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	30	0,66	0,00	3,36	17,4	Н
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	102
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Печень тушеная в соусе	60	7,60	5,26	2,29	95,4	261
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	17,63	13,50	69,44	564,88	
ПОЛДНИК	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,10	56,5	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	5,63	14,78	54,16	371,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	36,44	47,61	209,62	1497,78	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,00	8,77	34,65	238,09	181
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,71	12,63	44,43	356,03	
10:00	Мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53	Н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,81	0,31	13,34	53	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,82	2,16	4,36	40,14	73
	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22	96
	Капуста тушеная	110	2,24	4,05	8,68	84,7	139
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	388
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Мясо отварное	60	10,53	8,43	1,32	122,25	241
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	17,80	18,96	39,51	482,42	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,92	108	120
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Мармелад	15	0,00	0,00	0,00	0	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	5,82	3,70	13,40	156,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	31,14	35,60	110,68	1048,31	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Каша пшеничная молочная	180	4,97	9,14	35,55	245,45	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,65	15,61	49,21	414,16	
10:00	Снежок 3,2%	150	4,20	4,80	16,50	126	Н
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	16,50	126	
ОБЕД	Огурец	30	0,19	0,03	1,09	4,5	Н
	Борщ	180	1,15	3,49	6,16	65,7	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	34,36	26,21	20,82	457,61	Н
	Кисель	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	38,02	30,17	50,82	705,12	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,41	3,81	20,26	140,28	410
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,50	3,85	29,56	178,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	58,37	54,43	146,09	1423,74	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	183

	Варенье из яблок	20	0,08	0,06	13,64	55,42	Н
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,31	11,34	60,93	384,61	
10:00	Сок	150	15,00	1,50	43,50	247,5	389
ИТОГО ЗА 10:00		150	15,00	1,50	43,50	247,5	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,00	3,36	17,4	Н
	Суп картофельный с крупой (перловой)	180	1,42	1,94	8,71	61,74	101
	Фрикадельки в соусе	60	4,93	6,60	6,04	104,57	280
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,42	12,98	70,00	529,05	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,8	204
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,10	56,5	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	12,79	13,08	37,11	354,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	49,52	38,90	211,54	1515,22	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	180	7,07	9,05	44,42	288	173
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	10,27	41,9	377
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,78	12,88	55,17	409,66	
10:00	Йогурт 3,2%	150	4,50	4,80	18,75	136,5	Н
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,50	4,80	18,75	136,5	
ОБЕД	Помидор	30	0,33	0,06	1,11	6	Н
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,56	5,69	64,62	88
	Рыба припущенная (Из филе, выпускаемого промышленностью с маслом)	60	9,94	6,86	0,50	81,82	227
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	16,54	14,65	38,82	411,2	
ПОЛДНИК	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,64	0,99	23,45	121	434
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,73	1,03	32,75	159,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	34,55	33,36	145,49	1116,54	
День 10 (пятница)							

ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	180	6,44	10,04	31,75	244,28	182
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	13,44	19,46	45,41	448,99	
10:00	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105	H
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,48	3,9	H
	Суп картофельный с клецками	180	2,56	3,31	13,54	103,86	108
	Бефстроганов	60	9,12	13,86	3,07	174	250
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Кисель	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	18,29	20,95	59,23	582,6	
ПОЛДНИК	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286	456
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	4,98	8,47	56,98	324,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	38,00	49,27	188,57	1460,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13440	430,44	463,22	1667,24	13693,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344	43,04	46,32	166,72	1369,36	