

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №29 «Искорка» комбинированного вида г. Улан-Удэ  
670002 г. Улан-Удэ ул. Буйко 17 «В» ф.44-55-33, 44-53-32

E-mail: dou.iskorka29@yandex.ru

Заведующий МБДОУ Дс № 29 «Искорка»  
  
Утверждаю  
Койвалова И.К.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ**  
**для организации питания детей**  
**от 3 до 7 в ДОУ**  
**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ  
(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельная – М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.)

| № рецептуры      | Наименование блюд                               | Выход, г | Пищевые вещества(г) |              |               | Энерг. ценность, ккал | Витамин С    |
|------------------|---|----------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|
|                  |   |          | Белки, г            | Жиры г       | Угле- воды, г |                       |              |
| 1                | 2   | 3        | 4                   | 5            | 6             | 7                     | 12           |
| <b>1 ДЕНЬ</b>    |   |          |                     |              |               |                       |              |
| <i>Завтрак</i>   |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 4                | Каша манная молочная с маслом слив.             | 200      | 5,65                | 5,78         | 30,2          | 196,20                | 1,04         |
| 12               | Кофейный напиток с молоком                      | 200      | 3,17                | 3,25         | 15,96         | 105,77                | 1,30         |
| 1                | Батон с маслом с сыром                          | 40       | 10                  | 10,14        | 31,43         | 261,43                | 0,06         |
| 2 завтрак        | Сок   | 100      | 1,26                | 0,18         | 23,76         | 108                   | 7,2          |
| <i>Обед</i>      |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 73               | Щи на м/б                                       | 250      | 8,32                | 19,83        | 71,01         | 124                   | 8,35         |
| 299              | Котлеты мясная                                  | 70       | 13,6                | 9,5          | 15,61         | 158                   | 0,08         |
|                  | Перловка отварная с маслом                      | 150      | 4,79                | 4,59         | 30,62         | 182,95                | 3,80         |
| 366              | Томатный соус                                   | 100      | 1,23                | 3,0          | 9,77          | 8,27                  | 2,21         |
|                  | Помидор свежий                                  | 50       |                     |              |               |                       |              |
| 116              | Компот из чернослив                             | 200      | 0,23                | 0,05         | 14,98         | 85,72                 | 0,33         |
|                  | Хлеб  | 40       | 1,96                | 0,40         | 18,40         | 87,98                 | 0,00         |
| <i>Полдник</i>   |   |          |                     |              |               |                       |              |
|                  | Картофель в омлете                              | 150      | 3,33                | 5,07         | 18,18         | 132,0                 | 01,565       |
| 419              | Чай черный с сахаром, печенье                   | 200      | 5,59                | 6,38         | 9,38          | 117,31                | 2,06         |
|                  | Печенье   | 30       | 0,28                | 0,28         | 6,86          | 30,80                 | 0,7          |
|                  | <b>ВСЕГО за 1 день:</b>                         |          | <b>59,11</b>        | <b>67,76</b> | <b>384,22</b> | <b>1653,43</b>        | <b>26,5</b>  |
| 1                | 2   | 3        | 4                   | 5            | 6             | 7                     | 12           |
| <b>2 ДЕНЬ</b>    |   |          |                     |              |               |                       |              |
| <i>Завтрак</i>   |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 30               | Каша пшеничная молочная с маслом слив.          | 200      | 6,3                 | 6,8          | 16,3          | 103                   | 0,2          |
| 392              | Какао с молоком                                 | 200      | 4,28                | 4,8          | 22,0          | 143,7                 | 0,03         |
| 1                | Батон с маслом, повидлом                        | 40       | 10                  | 10,14        | 31,43         | 261,43                | 0,08         |
| <i>2 завтрак</i> |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 420              | Йогурт  | 100      | 2,8                 | 2,5          | 11            | 78                    | 3,80         |
| <i>Обед</i>      |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 80               | Суп уха   | 250      | 6,05                | 3,49         | 12,19         | 119                   | 11,2         |
| 284              | Гуляш мясной                                    | 45       | 7,3                 | 3,4          | 3,6           | 76                    | 0,67         |
| 218              | Лапша отварная с маслом                         | 150      | 2,77                | 5,25         | 20,19         | 139,06                | 25,74        |
| 116              | Томатный соус                                   | 100      | 1,23                | 3,0          | 9,77          | 8,27                  | 2,21         |
|                  | Огурец свежий                                   | 50       |                     |              |               |                       |              |
| 33               | Кисель фр. ягодный                              | 200      |                     |              | 19,97         | 66,88                 | 0,36         |
|                  | Хлеб  | 40       | 1,96                | 0,40         | 18,40         | 87,98                 | 0,00         |
| <i>Полдник</i>   |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 436,501          | Творожно- манная запеканка со сгущенным молоком | 150      | 17,54               | 16,51        | 17,15         | 247                   | 0,24         |
| 413              | Чай черный                                      | 200      | 1,21                | 0,9          | 11,61         | 57,78                 | 0,57         |
|                  | Фрукты свежие                                   | 100      | 0,28                | 0,28         | 6,86          | 30,80                 | 7,00         |
|                  | <b>ВСЕГО за 2 день:</b>                         |          | <b>58,72</b>        | <b>44,6</b>  | <b>199,11</b> | <b>1147,06</b>        | <b>41,75</b> |
| <b>3 ДЕНЬ</b>    |   |          |                     |              |               |                       |              |
| <i>Завтрак</i>   |   |          |                     |              |               |                       |              |
| 42               | Каша геркулесовая на молоке с маслом слив.      | 200      | 6,55                | 8,33         | 35,09         | 241,11                | 0,3          |
| 412              | Чай черный с лимоном                            | 200      | 0,12                |              | 12,04         | 48,64                 | 2,83         |

|                  |  |     |              |              |               |                |              |
|------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                  | сахаром конфета                        |     |              |              |               |                |              |
| 1                | Батон с маслом                         | 40  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| <b>2 завтрак</b> |  |     |              |              |               |                |              |
| 420              | Снежок                                 | 100 | 2,8          | 2,5          | 11            | 78             | 3,80         |
| <b>Обед</b>      |  |     |              |              |               |                |              |
| 30               | Борщ на м/б со сметаной                | 250 | 3,08         | 4,82         | 6,68          | 77             | 20,04        |
| 321              | Плов с мясом                           | 150 | 7,74         | 10,38        | 19,66         | 239,2          | 5,81         |
|                  | Сельдь соленая                         | 50  |              |              |               |                |              |
| 395              | Компот из кураги и изюма               | 200 | 3,5          | 0            | 47,8          | 121,5          | 0,43         |
|                  | Хлеб                                   | 40  | 1,96         | 0,40         | 18,40         | 87,98          | 0,00         |
| <b>Полдник</b>   |  |     |              |              |               |                |              |
|                  | Печенье с фруктовой начинкой           | 150 | 4,79         | 4,59         | 30,62         | 182,95         | 3,80         |
| 413              | Чай черный с молоком                   | 200 | 1,21         | 0,9          | 11,61         | 57,78          | 0,57         |
| 386              | Фрукты свежие                          | 100 | 0,28         | 0,28         | 6,86          | 30,80          | 7,00         |
|                  | <b>ВСЕГО за 3 день:</b>                |     | <b>68,5</b>  | <b>38,45</b> | <b>197,36</b> | <b>1498,42</b> | <b>27</b>    |
| <b>4 ДЕНЬ</b>    |  |     |              |              |               |                |              |
| <b>Завтрак</b>   |  |     |              |              |               |                |              |
| 21               | Каша пшеничная молочная с маслом слив. | 200 | 6,4          | 7,4          | 29,2          | 202            | 0,4          |
| 11               | Кофейный напиток с молоком             | 200 | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77         | 1,30         |
| 1                | Батон с маслом с сыром                 | 40  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| <b>2 завтрак</b> |  |     |              |              |               |                |              |
| 420              | Йогурт                                 | 100 | 0,95         | 0,00         | 22,23         | 89,30          | 3,80         |
| <b>Обед</b>      |  |     |              |              |               |                |              |
| 93               | Рассольник на м/б со сметаной          | 250 | 1,99         | 5,11         | 9,61          | 121,75         | 7,53         |
| 184              | Бефстроганов из печени                 | 70  | 13,6         | 9,5          | 15,61         | 158            | 0,08         |
| 332              | Картофельное пюре                      | 150 | 3,03         | 4,44         | 21,1          | 187            | 0            |
| 116              | Молочный соус                          | 100 | 1,23         | 3,0          | 9,77          | 8,27           | 2,21         |
|                  | Огурец свежий                          | 40  |              |              |               |                |              |
| 417              | Напиток из шиповника                   | 200 | 0,68         | 0,28         | 18,98         | 81,34          | 1,10         |
|                  | Хлеб                                   | 40  | 1,96         | 0,40         | 18,40         | 87,98          | 0,00         |
| <b>Полдник</b>   |  |     |              |              |               |                |              |
| 9                | Рыба тушеная под овощами               | 150 | 7,66         | 7,21         | 2,2           | 74,0           | 1            |
| 392              | Чай черный с сахаром                   | 200 | 4,28         | 4,8          | 22,0          | 143,7          | 0,03         |
|                  | Вафли                                  |     |              |              |               |                |              |
|                  | <b>ВСЕГО за 4 день:</b>                |     | <b>52,11</b> | <b>33,74</b> | <b>229,97</b> | <b>1500,73</b> | <b>18,86</b> |
| <b>5 ДЕНЬ</b>    |  |     |              |              |               |                |              |
| <b>Завтрак</b>   |  |     |              |              |               |                |              |
| 36               | Каша рисовая молочная с маслом слив.   | 200 | 6            | 5,2          | 33,6          | 196            | 0,4          |
|                  | Батон с маслом                         | 40  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| 412              | Чай черный с лимоном, сахаром          | 200 | 0,09         | 0,02         | 10,1          | 41,59          |              |
| <b>2 завтрак</b> |  |     |              |              |               |                |              |
| 420              | Снежок                                 | 100 | 0,95         | 0,00         | 22,23         | 89,30          | 3,80         |
| <b>Обед</b>      |  |     |              |              |               |                |              |
| 87               | Суп гороховый на м/б                   | 250 | 2,18         | 2,84         | 14,29         | 91,5           | 8,25         |
| 16               | Рулет мясной с яйцом                   | 160 | 11,53        | 14,69        | 9,90          | 220,27         | 0,11         |
| 116              | Помидор свежий                         | 50  | 1,23         | 3,0          | 9,77          | 8,27           | 2,21         |
| 116              | Компот из кураги                       | 200 | 0,23         | 0,05         | 14,98         | 85,72          | 0,33         |
|                  | Хлеб                                   | 40  | 1,96         | 0,40         | 18,40         | 87,98          | 0,00         |
| <b>Полдник</b>   |  |     |              |              |               |                |              |
| 452              | Булочка домашняя                       | 60  | 4,37         | 7,07         | 36,80         | 228,20         | 1,43         |
|                  | Чай черный с молоком                   | 200 | 0,12         |              | 12,04         | 48,64          | 0,03         |
|                  | Фрукты свежие                          | 100 | 0,28         | 0,28         | 6,86          | 30,80          | 7,00         |

|                |   |     |              |              |               |                |              |
|----------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                | <i>ВСЕГО за 5 день:</i>                         |     | <i>45,7</i>  | <i>53,63</i> | <i>239,39</i> | <i>1578,6</i>  | <i>19,13</i> |
| <b>6 ДЕНЬ</b>  |   |     |              |              |               |                |              |
| <i>Завтрак</i> |   |     |              |              |               |                |              |
| 30             | Каша манная молочная с маслом слив.             | 200 | 3,3          | 3            | 16,3          | 103            | 0,2          |
| 1              | Батон с маслом с сыром                          | 65  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| 414            | Кофейный напиток с молоком                      | 200 | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77         | 1,30         |
| 2 завтрак      | Сок   | 100 | 2,8          | 2,5          | 11            | 78             | 3,8          |
| <i>Обед</i>    |   |     |              |              |               |                |              |
| 73             | Суп картофельный на м/б с мясными фрикадельками | 250 | 9,37         | 11,32        | 14,81         | 123,3          | 9,47         |
| 299            | Биточки мясные                                  | 70  | 13,6         | 9,5          | 15,61         | 158            | 0,08         |
| 218            | Гречка отварная с маслом                        | 110 | 4,79         | 4,59         | 30,62         | 182,95         | 3,80         |
| 116            | Томатный соус                                   | 100 | 1,23         | 3,0          | 9,77          | 8,27           | 2,21         |
|                | Огурец свежий                                   | 50  | 3,03         | 4,44         | 21,1          | 33,65          | 4,8          |
| 33             | Компот из кураги                                | 200 |              |              | 19,97         | 66,88          | 0,36         |
|                | Хлеб  | 40  | 1,96         | 0,40         | 18,40         | 87,98          | 0,00         |
| <i>Полдник</i> |   |     |              |              |               |                |              |
|                | Суп молочный с лапшой                           | 100 | 5,85         | 2,24         | 39,17         | 200,67         | 0,00         |
| 386            | Чай черный с сахаром                            | 100 | 0,12         |              | 12,04         | 48,04          | 0,03         |
| 419            | Печенье   | 25  | 5,59         | 6,38         | 9,38          | 117,31         | 2,06         |
|                | <i>ВСЕГО за 6 день:</i>                         |     | <i>52,17</i> | <i>46,78</i> | <i>226,77</i> | <i>1421,06</i> | <i>23,67</i> |
| <b>7 ДЕНЬ</b>  |   |     |              |              |               |                |              |
| <i>Завтрак</i> |   |     |              |              |               |                |              |
| 4              | Каша кукурузная молочная с маслом слив.         | 200 | 5,65         | 5,78         | 30,2          | 196,20         | 1,04         |
| 1              | Батон с маслом                                  | 40  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| 410            | Чай с лимоном                                   | 200 | 0,12         | 12,04        |               | 48,64          | 2,83         |
|                |   | 200 | 4,28         | 4,8          | 22,0          | 143,7          | 0,03         |
| 2 завтрак      |   |     |              |              |               |                |              |
| 420            | Снежок  | 100 | 0,95         | 0,00         | 22,23         | 89,30          | 3,80         |
| <i>Обед</i>    |   |     |              |              |               |                |              |
| 94             | Суп полевой на м/б                              | 250 | 1,5          | 4,35         | 13,5          | 83,3           | 3,8          |
| 529            | Ленивые голубцы                                 | 160 | 21,71        | 16,55        | 15,02         | 296            | 5,2          |
|                | Молочный соус                                   |     |              |              |               |                |              |
|                | Помидор свежий                                  | 50  | 0,56         | 3,05         | 2,35          | 39,55          | 4,8          |
| 116            | Компот из чернослив                             | 200 | 0,23         | 0,05         | 14,98         | 85,72          | 0,33         |
|                | Хлеб украинский                                 | 40  | 1,96         | 0,40         | 18,40         | 87,98          | 0,00         |
| <i>Полдник</i> |   |     |              |              |               |                |              |
| 249            | Сырники творожные со сгущенным молоком          | 150 | 9,3          | 8,7          | 6,33          | 116            | 0,13         |
| 413            | Чай черный                                      | 200 | 1,21         | 0,9          | 11,61         | 57,78          | 0,57         |
|                | Фрукты свежие                                   | 100 |              |              |               |                |              |
|                | <i>ВСЕГО за 7 день:</i>                         |     | <i>52,93</i> | <i>47,75</i> | <i>200,33</i> | <i>1442,56</i> | <i>20,37</i> |
| <b>8 ДЕНЬ</b>  |   |     |              |              |               |                |              |
| <i>Завтрак</i> |   |     |              |              |               |                |              |
| 36             | Каша ячневая молочная с маслом слив.            | 200 | 6            | 5,2          | 33,6          | 196            | 0,4          |
| 1              | Батон с маслом, джемом                          | 40  | 10           | 10,14        | 31,43         | 261,43         | 0,06         |
| 411            | Чай черный с сахаром                            | 200 | 0,12         |              | 12,04         | 48,64          | 0,03         |
| 2 завтрак      |   |     |              |              |               |                |              |
| 420            | Йогурт  | 100 | 0,95         | 0,00         | 22,23         | 89,30          | 3,80         |
| <i>Обед</i>    |   |     |              |              |               |                |              |
| 32             | Суп крестьянский на м/б со сметаной             | 250 | 3,38         | 1,9          | 12,24         | 42,6           | 7,3          |
| 184            | Жаркое по домашнему                             | 220 | 20,8         | 5,33         | 16,5          | 205            | 7,26         |
|                | Помидор свежий                                  | 50  | 0,56         | 3,05         | 2,35          | 39,55          | 4,8          |

|   |                                       |     |               |               |                |                 |               |
|---|---------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| 33  | Кисель фруктово-ягодный               | 200 |               |               | 19,97          | 66,88           | 0,36          |
|   | Хлеб                                  | 40  | 1,96          | 0,40          | 18,40          | 87,98           | 0,00          |
| <i>Полдник</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
|   | Лапша отварная с маслом,              | 200 | 5,58          | 6,12          | 19,73          | 156,08          | 1,73          |
| 49  | с сыром                               | 100 | 15,60         | 15,90         | 58,80          | 440,80          | 0,13          |
| 386   | Фрукты свежие                         | 100 | 0,28          | 0,28          | 6,86           | 30,80           | 7,00          |
| 411   | Кофейный напиток с молоком            | 200 | 3,17          | 3,25          | 15,96          | 105,77          | 1,3           |
| <b>ВСЕГО за 8 день:</b>   |                                       |     | <b>49,37</b>  | <b>43,8</b>   | <b>265,44</b>  | <b>1537,14</b>  | <b>22,06</b>  |
| <b>9 ДЕНЬ</b>   |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| <i>Завтрак</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 9   | Каша пшеничная молочная с маслом      | 200 | 5,58          | 6,12          | 19,73          | 156,08          | 1,73          |
| 1   | Батон с маслом                        | 40  | 10            | 10,14         | 31,43          | 261,43          | 0,06          |
| 416   | Какао с молоком                       | 200 | 3,17          | 3,25          | 15,96          | 105,77          | 1,30          |
| <i>2 завтрак</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 420   | Снежок                                | 100 | 0,95          | 0,00          | 22,23          | 89,30           | 3,80          |
| <i>Обед</i>   |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 46  | Суп свекольник на м/б со сметаной     | 200 | 3,74          | 1,7           | 10,18          | 72,82           | 9,88          |
| 293   | Тефтели мясные                        | 200 | 5,1           | 7,36          | 25,85          | 189,2           | ,050          |
| 330   | Огурец свежий                         | 50  | 3,03          | 4,44          | 21,1           | 33,65           | 4,8           |
|   |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 417   | Компот из шиповника                   | 200 | 0,68          | 0,28          | 18,98          | 81,34           | 1,10          |
|   | Хлеб                                  | 40  | 1,96          | 0,40          | 18,40          | 84              | 0,24          |
| <i>Полдник</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 46  | Рыба запеченная в омлете              | 90  | 4,37          | 7,07          | 36,80          | 228,20          | 1,43          |
| 411   | Чай черный с сахаром                  | 200 | 0,12          |               | 12,04          | 48,64           | 0,03          |
|   | Конфета                               | 100 |               |               |                |                 |               |
| <b>ВСЕГО за 9 день:</b>   |                                       |     | <b>47,83</b>  | <b>52,1</b>   | <b>219,18</b>  | <b>1529,53</b>  | <b>23,85</b>  |
| <b>10 ДЕНЬ</b>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| <i>Завтрак</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 35  | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. | 200 | 6             | 5,8           | 43,8           | 148             | 0,6           |
| 1   | Батон с маслом                        | 40  | 10            | 10,14         | 31,43          | 261,43          | 0,06          |
| 412   | Чай черный с лимоном                  | 200 | 0,09          | 0,02          | 10,1           | 41,59           |               |
| <i>2 завтрак</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 420   | Сок                                   | 100 | 0,95          | 0,00          | 22,23          | 89,30           | 3,80          |
| <i>Обед</i>   |                                       |     |               |               |                |                 |               |
| 42  | Суп -лапша на м/б                     | 250 | 2,53          | 3,21          | 9,72           | 77,9            | 2,9           |
| 143   | Капуста тушеная с мясом               | 200 | 5,1           | 7,36          | 25,85          | 189,2           | 0,50          |
|   | Помидор свежий                        | 50  | 0,56          | 3,05          | 2,35           | 39,55           | 4,8           |
| 33  | Кисель                                | 200 |               |               | 19,97          | 66,88           | 0,36          |
|   | Хлеб                                  | 40  | 1,96          | 0,40          | 18,40          | 87,98           | 0,00          |
| <i>Полдник</i>  |                                       |     |               |               |                |                 |               |
|   | Кекс «Столичный»                      | 75  | 8,37          | 10,17         | 50,00          | 325,17          | 1,50          |
| 413   | Чай черный с молоком                  | 200 | 1,21          | 0,9           | 11,61          | 57,78           | 0,57          |
|   | Фрукты свежие                         |     |               |               |                |                 |               |
| <b>ВСЕГО за 10 день:</b>  |                                       |     | <b>37,82</b>  | <b>36,87</b>  | <b>246,71</b>  | <b>1353,67</b>  | <b>13,81</b>  |
| <b>Итого за весь период :</b>   |                                       |     | <b>497,93</b> | <b>447,38</b> | <b>2258,11</b> | <b>14516,48</b> | <b>234,52</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b>  |                                       |     | <b>49,8</b>   | <b>44,73</b>  | <b>225,81</b>  | <b>1451,64</b>  | <b>23,45</b>  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                       |     | <b>100%</b>   | <b>99,9%</b>  | <b>99,9%</b>   |                 |               |