

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



Утверждено

1/с № 29 «Искорка»

Коновалова 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
1 ДЕНЬ							
<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	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
2 завтрак	Сок	100	1,26	0,18	23,76	108	72
<i>Обед</i>							
73	Щи на м/б	200	6,80	19,28	26,75	308	80,14
293	Тефтели мясные	200	5,1	7,36	25,85	189,2	0,050
366	Томатный соус	100	1,23	3,0	9,77	8,27	2,21
	Зеленый горошек	50	29,82	51,89	62,51	836	110
116	Компот из с/ф	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 молоке	200	2,25	4,57	12,20	99	10,48
	Чай с сахаром.	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05
386	Печенье	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	ВСЕГО за 1 день:		74,5	92,77	305,23	2327,37	207,78
1	2	3	4	5	6	7	12
2 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
30	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	3,3	3	16,3	103	0,2
392	Какао с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	0,03
1	Батон с маслом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
2 завтрак							
420	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							
80	Суп картофельный с клецками на м/б	200	8,38	13,44	48,55	349	23
284	Гуляш мясной	45	7,3	3,4	3,6	76	0,67
218	Гречка отварная с маслом	150	38,42	5,49	20,19	1034	0
116	Томатный соус	100	1,23	3,0	9,77	8,27	2,21
	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
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 /рисовая запеканка со сгущенным молоком	150	22	16	27,3	331	0,37
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
	ВСЕГО за 2 день:		88,5	44,6	199,11	1147,06	41,75
3 ДЕНЬ							
<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 сахаром, конфета	200	0,12		12,04	48,64	2,83
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
2 завтрак							
420	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	3,80

<i>Обед</i>							
30	Борщ на м/б со сметаной	200	7,27	19,64	50,97	410	41,15
321	Плов с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	5,81
	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0
395	Компот из чернослива	200	3,5	0	47,8	121,5	0,43
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
	Выпечка	150	4,79	4,59	30,62	182,95	3,80
	Чай черный с молоком	200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,57
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	<i>ВСЕГО за 3 день:</i>		<i>68,5</i>	<i>38,45</i>	<i>197,36</i>	<i>1498,42</i>	<i>27</i>
4 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
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	40	2,45	7,55	14,62	136	0
<i>2 завтрак</i>							
420	Сок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
	Рассольник на м/б со сметаной	200	1,23	5,2	9,61	101,2	8,15
184	Мясная котлета						
332	Лапша отварная	150	3,03	4,44	21,1	187	0
116	Томатный соус	100	1,23	3,0	9,77	8,27	2,21
	Кукуруза консервированная	40	28,83	61,80	80,41	993	93,00
417	Кисель ф/я	200	0,68	0,28	18,98	81,34	1,10
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
46	Рыба под овощами	90	4,37	7,07	36,80	228,20	1,43
392	Чай черный с сахаром	200	4,28	4,8	22,0	143,7	0,03
	Вафли						
	<i>ВСЕГО за 4 день:</i>		<i>52,11</i>	<i>33,74</i>	<i>229,97</i>	<i>1500,73</i>	<i>18,86</i>
5 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
36	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	6	5,2	33,6	196	0,4
	Батон с маслом, повидло	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном, сахаром	200	0,09	0,02	10,1	41,59	
<i>2 завтрак</i>							
	Сок	100	1,26	0,18	23,76	108	72
<i>Обед</i>							
87	Суп гороховый на м/б	200	2,38	5,97	16,75	122,55	6,96
16	Картофельная запеканка с мясом	200	5,1	7,36	25,85	189,2	0,50
116	Икра овощная	50	11,31	61,86	47,20	791	204,20
116	Напиток из шиповника	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>							
49	Лапша отварная с маслом и сыром	300	21,18	22,02	78,53	596,88	1,86
411	Чай с сахаром	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3
	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>
6 ДЕНЬ							
<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	45	2,36	6,88	14,56	139	0,07
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 щи на м/б	200	26,54	20,72	61,77	540	44,80
299	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	0,08
218	Перловка отварная	110	4,79	4,59	30,62	182,95	3,80
116	Зеленый горошек	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
	Компот из с/ф	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
33	Хлеб				19,97	66,88	0,36
<i>Полдник</i>							
	Суп молочный с лапшой	100	28,75	26,06	94,19	726	4,55
386	Чай черный с сахаром	100	0,12		12,04	48,04	0,03
<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>
7 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
36	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6	5,2	33,6	196	0,4
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Какао с молоком	200	0,12	12,04		48,64	2,83
2 завтрак							
420	Снежок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
94	Суп уха	200	8,24	12,40	50,31	346	23,0
529	Лапша отварная	200	5,15	5,33	8,68	106,15	10,4
	Гуляш мясной	45	7,3	3,4	3,6	76	0,67
	Томатный соус	100	1,23	3,00	9,77	8,27	2,21
	Икра овощная	50	7,60	60,89	23,75	673	95
116	Кисель ф/я	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>							
249	Сырники творожные со сгущенным молоком	150	9,30	6,33	5,38	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>
8 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
36	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	6	5,2	33,6	196	0,4
1	Батон с маслом, конфета	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
411	Чай черный с лимоном	200	0,12		12,04	48,64	0,03
2 завтрак							
420	Снежок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
	Суп свекольник на м/б со сметаной						
32	Пюре картофельное	200	3,38	1,9	12,24	42,6	7,3
184	Котлета мясная	80	7,3	3,4	3,6	76	0,74
	Помидор свежий	40	28,83	61,80	80,41	993	93
33	Компот из чернослива	200			19,97	66,88	0,36
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
	Соте из рыбы	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,73
386	Вафли	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
411	Чай с сахаром	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3
<i>ВСЕГО за 8 день:</i>			<i>49,37</i>	<i>43,8</i>	<i>265,44</i>	<i>1537,14</i>	<i>22,06</i>

9 ДЕНЬ							
<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	2,45	7,55	14,62	136	0
416	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,30
<i>2 завтрак</i>							
420	Сок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
46	Суп –лапша на м/б	200	7,89	10,93	58,32	363	33
293	Голубец ленивый	200	7,73	4,83	15,71	137	17
330	Горошек зеленый	50	29,82	51,89	62,51	836	110,0
417	Кисель ф/я	200	0,68	0,28	18,98	81,34	1,10
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
46	Выпечка	90	4,37	7,07	36,80	228,20	1,43
411	Чай черный с молоком	200	0,12		12,04	48,64	0,03
	ВСЕГО за 9 день:		47,83	52,1	219,18	1529,53	23,85
10 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
35	Каша « Дружба» молочная с маслом слив.	200	6	5,8	43,8	148	0,6
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном, повидло	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 картофельный с мясными фрикадельками на м/б	200	10,75	11,35	68,57	419	33
143	Овощное рагу	200	5,1	7,36	25,85	189,2	0,50
	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
	Напиток из шиповника						
	Хлеб пшеничный	200	14,08	50,76	90,17	874	324,5
<i>Полдник</i>							
	Омлет	75	8,37	10,17	50,00	325,17	1,50
413	Чай с сахаром	200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,57
	Фрукты свежие						
	ВСЕГО за 10 день:		37,82	36,87	246,71	1353,67	13,81
Итого за весь период :			497,93	447,38	2258,11	14516,48	234,52
Среднее значение за период:			49,8	44,73	225,81	1451,64	23,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100%	99,9%	99,9%		