

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

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Д/с № 29 «Искорка»  
Коновалова И.К.



## **ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ**

**для организации питания детей**

**от 1,5 до 3 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. цен- ность, 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>							
182	Каша манная молочная с маслом слив.	160	3,40	3,96	27,83	161	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
3	Батон с маслом с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
2 завтрак 418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
73	Щи на м/б	180	2,16	3,6	11,97	88,2	5,94
304	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Зеленый горошек	50	29,82	51,89	62,51	836	110
394	Компот из с/ф	180	0,44	0	2,89	90	0,4
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
137	Картофель в молоке	100	3,33	5,07	18,18	132	15,65
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	печенье	60	3,03	3,24	41,7	230	0
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>74,74</b>	<b>112,11</b>	<b>329,36</b>	<b>2726,7</b>	<b>192,59</b>
1	2	3	4	5	6	7	12
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	160	4,08	4,08	29,94	173	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
2	Батон с маслом, повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
<i>2 завтрак</i>							
420	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							
91	Суп картофельный с клецками на м/б	180	2,53	3,21	9,72	77,9	2,9
293	Гуляш мясной	80	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
330	Гречка отварная с маслом	120	8,86	5,98	39,81	248	0
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
54	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
396	Кисель фр. ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
250	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	80	12,73	7,94	9,93	112	0,17
410	Чай черный	180	0,41	0,10	0,08	2,8	0,2
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>68,12</b>	<b>100,05</b>	<b>271,85</b>	<b>2261,38</b>	<b>74,1</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша геркулесовая на молоке с маслом слив.	160	4,05	5,69	25,25	168	0
412	Чай черный с лимоном сахаром конфета	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
<i>2 завтрак</i>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							

63	Борщ на м/б со сметаной	180	1,7	4,82	6,68	77	20,04
321	Плов с мясом	100	17,50	10,38	29,46	342	1,5
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0
394	Компот из чернослива	180	0,44	0,02	2,76	113	31,82
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<b>Полдник</b>							
441	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09
413	Чай черный с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>42,75</b>	<b>37,72</b>	<b>228,91</b>	<b>1488,69</b>	<b>68,38</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
182	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	160	4,27	4,86	29,32	178	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
3	Батон с маслом с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
<b>2 завтрак</b>							
418	Снежок	100	0,90	0	22,23	89,30	3,80
<b>Обед</b>							
82	Рассольник на м/б со сметаной	180	1,99	5,11	16,92	12,75	7,53
299	Мясные биточки	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
335	Лапша отварная с маслом	120	4,1	4,03	27,58	187,2	2,98
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Помидор свежий	40					
396	Кисель фр.ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<b>Полдник</b>							
261	Рыба тушеная под овощами	70	5,33	2,42	1,05	42	0,45
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Вафли	60	4,56	1,95	34	181,25	0
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>50,32</b>	<b>44,74</b>	<b>242,59</b>	<b>1516,92</b>	<b>20,21</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
182	Каша рисовая молочная с маслом слив.	160	2,32	3,96	28,97	161	0
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
<b>2 завтрак</b>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	79	3,60
<b>Обед</b>							
87	Суп гороховый на м/б	180	2,13	2,84	4,29	91,5	8,25
299	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
339	Картофельное пюре	120	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Огурец свежий	40					
294	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	61	90,0
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<b>Полдник</b>							
220	Лапша отварная с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	0,14
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>39,81</b>	<b>92,12</b>	<b>210,33</b>	<b>1431,5</b>	<b>134,29</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
182	Каша манная молочная с	160	3,40	3,96	27,83	161	0

	маслом слив.						
3	Батон с маслом с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
2 завтрак	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
418							
<i>Обед</i>							
73	Суп щи на м/б	180	2,16	3,6	11,97	88,2	5,94
299	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
330	Перловка отварная с маслом	120	4,20	3,30	25,50	152	1,5
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
33	Компот из с/ф	180	0,44	0	23,89	90	0,4
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
100	Суп молочный с лапшой	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Печенье	60	3,03	3,24	41,76	230	0
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>59,79</b>	<b>108,31</b>	<b>370,67</b>	<b>2224,7</b>	<b>123,79</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша ячневая молочная с маслом слив.	160	3,30	4,06	26,13	154	0
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
2 завтрак							
420	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							
95	Суп уха	180	6,05	3,55	12,19	119	11,2
335	Лапша отварная с маслом	150	6,3	5,01	29,3	187,1	0
293	Гуляш мясной	80	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Помидор свежий	40					
396	Кисель фр.ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0
<i>Полдник</i>							
245	Сырники творожные со сгущенным молоком	70	18,69	12,67	11,40	234	0,25
410	Чай черный	180	0,4	0,10	0,08	2,8	0,2
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>62,19</b>	<b>54,31</b>	<b>188,87</b>	<b>1507,78</b>	<b>27,13</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	160	3,11	2,4	22,24	144	0
1	Батон с маслом, конфета	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
2 завтрак							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
83	Суп свекольник на м/б со сметаной	180	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78
315	Ленивый голубец	120	21,71	16,55	15,12	296	5,20
368	Молочный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Компот и з чернослива	180	0,44	0,02	27,76	113	31,82
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
452	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,73	177,7	0,27

413	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>42,8</b>	<b>49,23</b>	<b>196,44</b>	<b>1337,61</b>	<b>52,82</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
182	Каша пшеничная молочная с маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	0
3	Батон с маслом, с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
<b>2 завтрак</b>							
420	Снежок	100	0,95	0	22,23	89,30	3,80
<b>Обед</b>							
88	Суп-лапша на м/б	180	8,85	20,27	47,69	409	2,00
299	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
339	Картофельное пюре	120	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17
366	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	6,62	1,77
	Огурец свежий	40					
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<b>Полдник</b>							
284	Суфле из рыбы	90	12,81	6,41	3,29	122	0,26
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Вафли	60	4,56	1,95	34	181,25	0
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>62,1</b>	<b>112,38</b>	<b>243,61</b>	<b>1839,75</b>	<b>30,07</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
185	Каша Дружба молочная с маслом	160	4,02	3,44	24,18	204	0
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
<b>2 завтрак</b>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<b>Обед</b>							
89	Суп картофельный с фрикадельками на м/б	180	9,37	11,32	66,54	405	48
362	Овощное рагу с мясом	180	1,89	5,97	1,77	121,44	26,79
294	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	61	90,0
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<b>Полдник</b>							
229	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>32,19</b>	<b>46,21</b>	<b>195,13</b>	<b>1360,22</b>	<b>178,4</b>
<b>Итого за весь период :</b>			<b>534,81</b>	<b>757,18</b>	<b>2477,76</b>	<b>17695,25</b>	<b>901,78</b>
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>53,4</b>	<b>75,71</b>	<b>247,77</b>	<b>1769,5</b>	<b>90,17</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>		