

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 Дс № 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 рецептов 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>							
182	Каша манная молочная с маслом слив.	200	4,52	4,07	30,57	177	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Батон с маслом с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
2 завтрак 418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
73	Щи на м/б	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35
304	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	1,13
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Зеленый горошек	50	29,82	51,89	62,51	836	110
394	Компот из с/ф	200	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	150	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.	200	5,43	4,23	38,27	213	0
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Батон с маслом, повидлом	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>							
91	Суп картофельный с клецками на м/б	250	2,53	3,21	9,72	77,9	2,9
293	Гуляш мясной	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
330	Гречка отварная с маслом	150	9,5	6,77	42,9	270,8	0
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
54	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
396	Кисель фр. ягодный	200	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	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19
410	Чай черный	200	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.	200	5,39	6,38	32,02	207	0
412	Чай черный с лимоном сахаром конфета	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
1	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
2 завтрак 418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							



63	Борщ на м/б со сметаной	250	1,7	4,82	6,68	77	20,04
321	Плов с мясом	150	17,50	10,38	29,46	342	1,5
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0
394	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	2,76	113	31,82
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
441	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09
413	Чай черный с молоком	200	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>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	5,67	5,28	37,44	220	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Батон с маслом с сыром	50	6,68	8,45	14,39	180	0,11
<i>2 завтрак</i>							
418	Снежок	100	0,90	0	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
82	Рассольник на м/б со сметаной	250	1,99	5,11	16,92	12,75	7,53
299	Мясные биточки	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
335	Лапша отварная с маслом	150	4,1	4,03	27,58	187,2	2,98
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Помидор свежий	40					
396	Кисель фр.ягодный	200	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>							
261	Рыба тушеная под овощами	90	7,66	3,85	2,20	74	1,96
411	Чай черный с сахаром	200	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>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	3,09	4,07	36,98	197	0
1	Батон с маслом	55	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
<i>2 завтрак</i>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	79	3,60
<i>Обед</i>							
87	Суп гороховый на м/б	250	2,18	2,84	4,29	91,5	8,25
299	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
339	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Огурец свежий	40					
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
<i>Полдник</i>							
220	Лапша отварная с сыром	200	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>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша манная молочная с	200	4,52	4,07	30,57	177	0



	маслом слив.						
3	Батон с маслом с сыром	50	6,68	8,45	14,39	180	0,11
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
2 завтрак 418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
73	Суп щи на м/б	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35
299	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
330	Перловка отварная с маслом	100	4,20	3,30	25,50	152	1,5
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Икра кабачковая	50	9,06	47,02	59,24	696	55,23
33	Компот из с/ф	200	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.	200	4,39	4,20	33,19	188	0
1	Батон с маслом	55	2,45	7,55	14,62	136	0
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<i>2 завтрак</i>							
420	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							
95	Суп уха	250	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	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Помидор свежий	40					
396	Кисель фрягодный	200	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	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25
410	Чай черный	200	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.	200	6,21	5,28	27,90	184	0
1	Батон с маслом, конфета	55	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
<i>2 завтрак</i>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
83	Суп свекольник на м/б со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78
315	Ленивый голубец	160	21,71	16,55	15,12	296	5,20
368	Молочный соус	90	1,86	4,76	6,44	76,18	0,29
	Компот и з чернослива	200	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>							
<i>Завтрак</i>							
182	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,67	5,28	37,44	220	0
3	Батон с маслом, с сыром	50	6,68	8,45	14,39	180	0,11
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<i>2 завтрак</i>							
420	Снежок	100	0,95	0	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
88	Суп-лапша на м/б	250	8,85	20,27	47,69	409	2,00
299	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
339	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17
366	Томатный соус	90	1,05	3,82	7,28	67,72	2,15
	Огурец свежий	40					
	Хлеб	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
<i>Полдник</i>							
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>							
<i>Завтрак</i>							
185	Каша Дружба молочная с маслом	200	7,03	6,94	28,39	204	0
1	Батон с маслом	55	2,45	7,55	14,62	136	0
412	Чай черный с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
<i>2 завтрак</i>							
418	Сок	100	0,90	0	18,18	76	3,60
<i>Обед</i>							
89	Суп картофельный с фрикадельками на м/б	250	9,37	11,32	66,54	405	48
362	Овощное рагу с мясом	220	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
<i>Полдник</i>							
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>		