

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №62 «Малыш» комбинированного вида г. Улан-Удэ
670045г.Улан-Удэ ул. Сосновая 19 «А» ф.44-22-86, 55-21-87
detsadbaby62@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ Д/с №62 «Малыш»
Мадуева Т.Д.



ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ

для организации питания детей

от 1,5 до 3 в ДОУ

с 10,5 часовым пребыванием.

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.)

г. Улан – Удэ
2023г

| № 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. | 180 | 5,085 | 5,2 | 27,18 | 176,58 | 0,9 |
| 12 | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,93 | 14,4 | 95,2 | 1,2 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 5,3 | 3,1 | 2,5 | 78,2 | 1,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 73 | Щи на м/б | 180 | 1,25 | 3,51 | 6,12 | 61,02 | 13,32 |
| 298 | Котлеты мясная | 60 | 2,007 | 2,34 | 9,22 | 66,24 | 4,95 |
| 332 | Рис отварной | 150 | 4,41 | 6,48 | 44,1 | 252 | 0 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,23 | 0,05 | 14,98 | 85,72 | 0,33 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 2,7 | 3,02 | 39,26 | 198,6 | 2,75 |
| 413 | Чай черный с молоком | 180 | 0,01 | 0,11 | 8,82 | 36 | 0,09 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО за 1 день: | | 43,4 | 43,29 | 209,24 | 1037,8 | 35,98 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 30 | Каша пшеничная молочная с маслом слив. | 180 | 2,97 | 2,7 | 14,67 | 92,7 | 0,18 |
| 410 | Чай черный | 180 | 0,4 | 0,102 | 0,008 | 2,8 | 0,02 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| | Конфета | 12 | 0,3 | 1,02 | 9,36 | 48 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Снежок/ биойогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 3,80 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 80 | Суп рисовый на м/б | 180 | 1,8 | 2,02 | 12,24 | 74,34 | 5,94 |
| 284 | Суфле рыбное | 60 | 7,3 | 3,4 | 3,6 | 86 | 0,67 |
| 22 | Картофельное пюре | 150 | 2,08 | 4 | 15,14 | 104,3 | 19,3 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,65 | 2,1 | 6,2 | 7,21 | 2,1 |
| 33 | Кисель | 180 | | | 18 | 60,2 | 0,32 |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 436 | Гренки с сыром | 50 | 3,07 | 3,1 | 9,67 | 129,62 | 0,18 |
| 411 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |
| | ВСЕГО за 2 день: | | 35,17 | 33,69 | 162,53 | 905,41 | 33,1 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 42 | Каша Дружба молочная с маслом слив. | 180 | 5,9 | 7,5 | 31,6 | 217 | 0,27 |
| 413 | Чай черный с медом | 180 | 0,9 | | 10,8 | 43,8 | 0,027 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Биойогурт/ снежок | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 30 | Борщ на м/б со сметаной | 180 | 2,8 | 1,6 | 4,9 | 58,5 | 9 |
| 321 | Плов с мясом | 150 | 5,8 | 8,95 | 18,49 | 237,6 | 4,51 |
| 395 | Компот консервированный | 180 | 3,15 | 0 | 43,02 | 109,35 | 0,4 |
| | Горошек с луком | 40 | 0,35 | 0,2 | 25,2 | 15,26 | 3,25 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Беляш с мясом | 60 | 3,03 | 3,24 | 41,7 | 230 | 0,00 |
| 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 |
| | ВСЕГО за 3 день: | | 34,93 | 32,51 | 218,98 | 1262,31 | 26 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 21 | Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 180 | 5,76 | 6,7 | 26,28 | 182 | 0,37 |
| 11 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 3,1 | 14,87 | 103,68 | 0,9 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Снежок/ биойогурт | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 93 | Суп фасолевый на м/б со сметаной | 180 | 1,1 | 4,9 | 9,04 | 98,6 | 7,65 |
| 299 | Гуляш мясной | 60 | 12,8 | 8,7 | 13,87 | 143 | 0,05 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 39 | Гречка отварная | 150 | 2,78 | 4,03 | 19,6 | 176 | 0 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 417 | Компот из шиповника | 180 | 0,56 | 0,24 | 18 | 79 | 1 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| | Салат из свеклы | 40 | 2,36 | 2,5 | 11,2 | 56,2 | 2,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| 9 | Ватрушка с творогом | 60 | 5,07 | 5,6 | 19,2 | 149,9 | 1,65 |
| 413 | Чай черный с молоком | 180 | 0,01 | 0,11 | 8,82 | 36 | 0,09 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7 |
| | ВСЕГО за 4 день: | | 45,97 | 28,6 | 211,6 | 1353,92 | 14 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 36 | Каша кукурузная молочная с маслом слив. | 180 | 4,9 | 4,68 | 29,6 | 187 | 0,31 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 412 | Чай черный с лимоном | 180 | 0,07 | 0,02 | 9,6 | 38,5 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 87 | Суп гороховый на м/б | 180 | 2,13 | 5,02 | 15,32 | 119,25 | 5,9 |
| 174 | Тефтели мясные | 50 | 4,56 | 4,69 | 7,65 | 105,7 | 8,41 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 218 | Лапша отварная | 150 | 4,1 | 4,03 | 27,58 | 187,2 | 2,98 |
| 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,18 | 0,03 | 13,48 | 81,65 | 0,18 |
| | Салат капуста с морковью | 40 | 1,66 | 2,2 | 12,35 | 94,2 | 1,54 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 452 | Печенье | 50 | 3,85 | 6,56 | 33,54 | 216,78 | 1,03 |
| 410 | Чай черный | 180 | 0,4 | 0,102 | 0,008 | 2,8 | 0,02 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7 |
| | ВСЕГО за 5 день: | | 40,68 | 50,67 | 222,36 | 1471,48 | 17,35 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 30 | Каша дружба молочная с маслом слив. | 180 | 3,1 | 2,13 | 14,5 | 97 | 0,02 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 12 | Какао с молоком | 180 | 2,89 | 3,56 | 13,54 | 100,2 | 2,03 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 73 | Щи на м/б | 180 | 0,98 | 6,5 | 12,65 | 119,6 | 7,23 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------------|-----|------------------|--------------------|----------------------|----------------|--------------|
| 298 | Котлеты мясная | 60 | 2,007 | 2,34 | 9,22 | 66,24 | 4,95 |
| 186 | Перловка отварная | 150 | 3,79 | 3,6 | 27,57 | 157,8 | 2,56 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 33 | Кисель | 180 | | | 18 | 60,2 | 0,32 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Баранка/печенье | 50 | 4,56 | 1,95 | 34 | 181,25 | 0,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| 419 | Молоко кипяченое | 180 | 4,8 | 5,23 | 8,26 | 115 | 2 |
| | ВСЕГО за 6 день: | | 49,56 | 41,3 | 218,5 | 1248,23 | 20,6 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 4 | Каша манная молочная с маслом слив. | 180 | 5,085 | 5,2 | 27,18 | 176,58 | 0,9 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| | Конфета | | | | | | |
| 392 | Чай черный | 180 | 3,9 | 4,32 | 19,8 | 129,33 | 0,027 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Снежок/ биойорурт | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 94 | Свекольник на м/б со сметаной | 180 | 0,9 | 3,55 | 11,5 | 78,5 | 2,87 |
| 174 | Тефтели мясные | 50 | 4,56 | 4,69 | 7,65 | 105,7 | 8,41 |
| 22 | Картофельное пюре | 150 | 2,08 | 4 | 15,14 | 104,3 | 19,3 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,23 | 0,05 | 14,98 | 85,72 | 0,33 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,54 | 0,2 | 11,2 | 36,52 | 0,54 |
| Полдник | | | | | | | |
| 249 | Пудинг творожный со сгущ. молоком | 150 | 17,65/18,02 | 14,54/17,36 | 25,65/26,35 | 314/317,26 | 0,26/0,54 |
| 410 | Чай черный | 180 | 0,4 | 0,102 | 0,008 | 2,8 | 0,02 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| | ВСЕГО за 7 день: | | 50,450,77 | 45,33/48,15 | 162,73/163,43 | 1366,25 | 16,67 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 36 | Каша пшеничная молочная с маслом слив. | 180 | 4,2 | 4,6 | 27,65 | 186,3 | 0,29 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 411 | Чай черный с вареньем | 180 | 0,09 | | 10,65 | 43,54 | 0,01 |
| 2 завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | Биоюгурт /снежок | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 34 | Суп рассольник на м/б со сметаной | 180 | 3,01 | 1,26 | 10,26 | 39,57 | 6,54 |
| 184 | Гуляш из печени | 70 | 6,21 | 2,89 | 2,95 | 72,56 | 0,58 |
| 332 | Лапша отварная | 150 | 1,89 | 2,45 | 21,56 | 124,35 | 0 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 33 | Компот из свежемороженых ягод | 180 | | | 18 | 60,2 | 0,32 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| | Салат из свеклы | 40 | 2,3 | 2,3 | 5,8 | 63,2 | 2, |
| Полдник | | | | | | | |
| 49 | Сосиска в тесте | 100 | 13,72 | 12,68 | 54,65 | 223,7 | 0,09 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| 411 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| | ВСЕГО за 8 день: | | 42,1 | 37,9 | 256,45 | 1206,26 | 19,42 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 9 | Суп молочный с лапшой с маслом слив. | 180 | 4,65 | 5,56 | 17,24 | 154,2 | 0,87 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 3,1 | 14,87 | 103,68 | 0,9 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 46 | Суп из рыбных консервов | 180 | 2,65 | 1,02 | 8,23 | 69,58 | 7,56 |
| 293 | Гуляш мясной | 50 | 10,35 | 13,5 | 2,03 | 186,56 | 1,76 |
| 330 | Гречка отварная | 150 | 2,56 | 3,87 | 19,7 | 175,6 | 0 |
| 116 | Томатный соус | 80 | 0,98 | 2,4 | 7,8 | 7,44 | 1,77 |
| 417 | Компот из шиповника | 180 | 0,56 | 0,24 | 18 | 79 | 1 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| | Горошек с луком | 40 | 2,3 | 0,54 | 11,2 | 65,2 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 46 | Булочка домашняя | 50 | 3,85 | 6,56 | 33,54 | 216,78 | 1,03 |
| 413 | Чай черный с молоком | 180 | 0,01 | 0,11 | 8,82 | 36 | 0,09 |
| 386 | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| | ВСЕГО за 9 день: | | 41,21 | 48,65 | 201,35 | 1416,14 | 18,4 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| 35 | Каша рисовая молочная с маслом слив. | 180 | 4,68 | 4,7 | 40,1 | 136 | 0,3 |
| 1 | Батон с маслом, сыром | 34 | 4,25 | 6,2 | 13,1 | 125,1 | |
| 412 | Чай черный с лимоном | 180 | 0,07 | 0,02 | 9,6 | 38,5 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| 420 | Сок фруктовый | 100 | 0,95 | 0,00 | 22,23 | 89,30 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | |
| 42 | Суп с лапшой на м/б | 180 | 3,12 | 1,25 | 11,56 | 81,56 | 4,89 |
| 143 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 4,01 | 5,89 | 23,1 | 178,5 | 0,35 |
| 33 | Компот из кураги и св.яблок | 180 | | | 18 | 60,2 | 0,32 |
| | Салат кукурузный | 40 | 3,2 | 5,7 | 12 | 45,2 | 0,54 |
| | Хлеб | 30 | 1,68 | 0,03 | 16,56 | 79,6 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 8,37 | 10,17 | 50,00 | 215 | 1,50 |
| 410 | Чай черный | 180 | 0,4 | 0,102 | 0,008 | 2,8 | 0,02 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,00 |
| | ВСЕГО за 10 день: | | 31,02 | 32,13 | 225,67 | 1194,53 | 10,25 |
| Итого за весь период | | | 414,44 | 394,07 | 2089,41 | 10324,53 | 197,7 |
| Среднее значение за период | | | 41,4 | 39,4 | 208,94 | 1033 | 19,8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 99,8% | 99,9% | 99,9% | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972447

Владелец Мадуева Татьяна Дмитриевна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024