

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