

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»
Мадужева Т.Д.

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ
для организации питания детей
от 3 до 7 лет
с 10,5- часовым пребыванием в ДОУ.

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	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	5,085	5,2	27,18	176,58	0,9
12	Какао с молоком	200	2,85	2,93	14,4	95,2	1,2
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<i>Обед</i>							
73	Щи на м/б	200	1,39	3,9	6,8	67,8	14,8
298	Котлеты мясная	70	2,23	2,6	10,24	73,6	5,5
332	Рис отварной	150	4,9	7,2	49	280	
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
31	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
	Вафли	60	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
413	Чай с молоком	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	ВСЕГО за 1 день:		43,4	43,29	209,24	1350,37	35,98
1	2	3	4	5	6	7	12
2 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
30	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	2,97	2,7	14,67	92,7	0,18
410	Чай черный	200	3,9	4,32	19,8	29,33	0,027
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
	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	200	1,8	2,02	12,24	74,34	5,94
284	Суфле рыбное	80	7,3	3,4	3,6	95	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	8,27	1,77
	Свежий огурец	50	0,65	2,1	6,2	7,21	2,1
33	Кисель	200			18	60,2	0,32
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
436	Гренки с сыром	60	3,07	3,1	9,67	129,62	0,18

410	Чай черный с сахаром	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7
	ВСЕГО за 2 день:		35,17	33,69	162,53	946,37	33,1
3 ДЕНЬ							
Завтрак							
42	Каша Дружба молочная с маслом слив.	200	5,9	7,5	31,6	217	0,27
413	Чай черный с медом	200	0,9		10,8	43,8	0,027
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
	Биоюгурт / снежок	100	2,8	2,5	11	78	3,80
Обед							
30	Борщ на м/б со сметаной	200	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	200	3,15	0	43,02	109,35	0,4
	Горошек с луком	50	0,35	0,2	25,2	15,26	3,25
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Беляш с мясом	70	3,03	3,24	41,7	230	0,00
410	Чай черный с сахаром	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	ВСЕГО за 3 день:		34,93	32,51	218,98	1275,91	26
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
21	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	5,76	6,7	26,28	182	0,37
11	Кофейный напиток с молоком	200	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
	Снежок/ биоюгурт	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
93	Суп фасолевый на м/б со сметаной	200	1,1	4,9	9,04	98,6	7,65
299	Гуляш мясной	80	12,8	8,7	13,87	143	0,05
330	Гречка отварная	150	5	6,7	27,4	194	0
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
417	Компот из шиповника	200	0,56	0,24	18	79	1
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00

	Салат из свеклы	50	2,36	2,5	11,2	56,2	2,3
Полдник							
9	Ватрушка с творогом	90	5,07	5,6	19,2	149,9	1,65
413	Чай с молоком	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7
	ВСЕГО за 4 день:		45,97	28,6	211,6	1390,35	14
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
36	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	4,9	4,68	29,6	187	0,31
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
412	Чай черный с лимоном	200	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	200	2,13	5,02	15,32	119,25	5,9
174	Тефтели мясные	70	4,56	4,69	7,65	105,7	8,41
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
218	Лапша отварная	150	4,1	4,03	27,58	187,2	2,98
31	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,03	13,48	81,65	0,18
	Салат капуста с морковью	50	1,66	2,2	12,35	94,2	1,54
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Печенье	60	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
410	Чай черный с сахаром	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7
	ВСЕГО за 5 день:		40,68	50,67	222,36	1410,68	17,35
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
30	Каша дружба молочная с маслом слив.	200	3,1	2,13	14,5	97	0,02
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
12	Какао с молоком	200	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	200	0,98	6,5	12,65	119,6	7,23
298	Котлеты мясная	70	2,23	2,6	10,24	73,6	5,5
65	Перловка отварная	150	3	4,27	14,6	175,33	0
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
33	Кисель	200			18	60,2	0,32
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Баранка/печенье	60	4,56	1,95	34	181,25	0,00

386	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
419	Молоко кипяченое	200	4,8	5,23	8,26	115	2
	ВСЕГО за 6 день:		49,56	41,3	218,5	1266,15	20,6
7 ДЕНЬ							
Завтрак							
4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,085	5,2	27,18	176,58	0,9
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
	Конфета						
392	Чай черный	200	3,9	4,32	19,8	129,33	0,027
2 завтрак							
	Снежок/ биоюгурт	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
94	Свекольник на м/б со сметаной	200	0,9	3,55	11,5	78,5	2,87
22	Картофельное пюре	150	2,08	4	15,14	104,3	19,3
174	Тефтели мясные	70	4,56	4,69	7,65	105,7	8,41
31	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
	Огурец свежий	50	0,54	0,2	11,2	36,52	0,54
Полдник							
249	Пудинг творожный со сгущ.молоком	170	17,65/18,0 2	14,54/17,3 6	25,65/26,35	314/317,26	0,26/0,54
410	Чай черный	200	3,9	4,32	19,8	29,33	0,027
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	ВСЕГО за 7 день:		50,450,77	45,33/48,1 5	162,73/163, 43	1407,21	16,67/16,9 5
8 ДЕНЬ							
Завтрак							
36	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	4,2	4,6	27,65	186,3	0,29
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
411	Чай черный с вареньем	200	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	200	2,23	2,6	10,24	73,6	5,5
184	Гуляш из печени	80	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	8,27	1,77

33	Компот из свежемороженых ягод	200			18	60,2	0,32
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
	Салат из свеклы	50	2,3	2,3	5,8	63,2	2,
Полдник							
49	Сосиска в тесте	100	13,72	12,68	54,65	248,55	0,09
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
410	Чай черный с сахаром	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	ВСЕГО за 8 день:		42,1	37,9	256,45	1434,29	19,42
9 ДЕНЬ							
Завтрак							
9	Суп молочный с лапшой с маслом слив.	200	4,65	5,56	17,24	154,2	0,87
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
2 завтрак							
420	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
46	Суп из рыбных консервов	200	2,65	1,02	8,23	69,58	7,56
293	Гуляш мясной	80	10,35	13,5	2,03	186,56	1,76
330	Гречка отварная	150	5	6,7	27,4	194	0
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
417	Компот из шиповника	200	0,56	0,24	18	79	1
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
	Горошек с луком	50	2,3	0,54	11,2	65,2	0,00
Полдник							
46	Булочка домашняя	60	3,85	6,56	33,54	216,78	1,03
413	Чай с молоком	200	0,11	0,12	9,8	40	0,1
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	ВСЕГО за 9 день:		41,21	48,65	201,35	1510,39	18,4
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
35	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	4,68	4,7	40,1	136	0,3
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
412	Чай черный с лимоном	200	0,07	0,02	9,6	38,5	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
42	Суп лапша на м/б	200	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 свежих яблок	200			18	60,2	0,32
	Салат кукурузный	50	3,2	5,7	12	45,2	0,54
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
	Печенье	60	4,8	7,8	42,6	258	1,50
410	Чай черный	200	3,9	4,32	19,8	29,33	0,027
	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
	<i>ВСЕГО за 10 день:</i>		<i>31,02</i>	<i>32,13</i>	<i>225,67</i>	<i>1230,16</i>	<i>10,25</i>
Итого за весь период			414,44	394,07	2089,41	13221,88	197,7
Среднее значение за период			41,4	39,4	208,94	1322,18	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