

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА УЛАН-УДЭ

670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон/факс (3021)23-15-81
Электронный адрес: gaia220463@mail.ru

МБДОУ Детский сад № 84 «Снегурочка»
комбинированного вида города Улан-Удэ
Заведующей Кравцовой Г. Е.
от _____ 2020 год



10-ти дневное меню

г. Улан – Удэ
2020 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150\200	5,21\6,21	7,275\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1стр188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Конф. Шок.	16/16	0,1	0,1	95,7	357		
	Бутерброд с маслом	25\10\50/10	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		350\465	47,155\54,365	35,35\37,7	69,555\97,925	669,65\764,54		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп лапша с мясом	150\200	2,61\3,48	0,40\0,54	10,8\14,5	255\341		№88стр144
	Плов	150\200	18,156\22,226	36,186\43,486	30,935\34,505	524,71\584,81	*	№321стр285
	Кисель из варенья	150\200	0,375\0,5	0	19,13\27,17	76,9\108,85	35/50	№394стр318
	Хлеб	50\70	5,3\7,42	0,65\0,91	33,85\47,83	165,5\231,7		
	Кукуруза лук масло раст	20/20	1	7	1	63		№12стр108
Итого:		525\695	27,441\34,626	44,236\51,936	95,76\125,1	1,085\1,329		
Полдник:	молоко	150\200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
	пряник	35\40	1,12\1,28	0,98\1,12	28,035\32,04	122,5\140		
Итого:		200\250	60,65\76,73	5,78\7,52	44,80\54,4	477,5\614		
Ужин:	Суп рыбный (из св. рыбы)	200\200	10,840\14,410	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352		№95стр147
	Чай с сахаром	180\200	9\12	0	9,75\13	37\49		№411стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
Итого:		400\455	21,785\30,28	5,305\6,275	41,135\85,37	405,2\568,7		
2 ужин:	фрукты	150\200	0,6\0,8	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
Итого за 1 день:			157,631\196,801	91,271\104,231	265,950\378,995	1620,93\2038,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Отварная лапша сыром с маслом	150/200	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Батон с	25/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65,5/131		
	Маслом с повидлом	5/20 5/20	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		310/415	11,01/13,47	10,93/11,74	38,87/54,74	336,6/400,7		
2завтрак:	Фрукты	150\200	0,8\1	0,8\1	19,6\24,5	90\112,5		
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	14,76/14,76	112,99/116,59		№90стр145
	Котлета мясная	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Картофельное пюре	120/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	15/30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Компот с курагой	150/200	0,045/0,06	0	11,24/11,66	45,43/47,94	35/50	№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	165,5/213,7		
	Огурец соленый с луком с маслом	20/25	2,825	2,626	29,32	154,49		№20 стр111
Итого:		550/790	1,035/1,055	28,74/34,20	125,43/150,17	968,23/1,129		
Полдник:	Снежок	150\200	2,5	12	16	360		
	сухарь	35/40	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		200/250	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	487,4/505,6		
Ужин:	Каша молочная геркулесовая	200/200	5,39/3,91	6,38/2,42	32,02//20,84	207,8/151,2		№437стр340
	Чай с сахаром	180/200	20	0	106,7	488		№411стр326
	Хлеб с маслом	30/55	1,925\3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
Итого:		230/300	31,85	12,2/12,42	195,75/209,54	1,102/1,139		
Ужин2:	чай	150/200	0,02/0,002	0	0,0069/0,0069	1,0/1,09		№410стр326

	вафли	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		185/240	5,32/6,88	5,78/7,52	35,08/41,44	209,5/256		
Итого за 1 день:			64,51/58,95	198,78/	485,4/500,5	2002,8/1,963,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1стр188
	Гренки с сыром	60/75	7,671/7,737	22,458/22,481	22,084/22,563	220,15/222,6		№125стр160
	Кофейный напиток	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6		№414стр327
Итого:		350/450	14,101/16,083	37,188/31,596	49,96/66,46	424,2/456,04		
2 завтрак:	сок	150/200	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп крестьянский с мясом	150/200	8,302/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241	162,4/189,7		№86стр143
	Котлета рыбная	60/80	8,879/12,119	15,375/18,575	6,753	155,38		№273 стр 255
	Рис отварной	120/135	3,745/4,28	0,455/0,52	23,94/27,36	117,2/134,0		№332 стр292
	Кисель из варенья	150/200	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	35/50	№396стр319
	Хлеб	50/70	5,3/7,42	0,65/0,91	33,85/47,83	165,5/231,7		
	Фасоль с маслом с луком	25/25	6,1	18,56	0,41	122,2		№12стр108
Итого:		550/800	32,357/38,323	42,335/49,13	119,19/145,38	769,13/901,23		
Полдник:	молоко	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Сочень с творогом	80/80	5,64225	5,252425	58,635075	308,98175		
Итого:								
Ужин:	Сосиска в тесте	100/100	11,7/17,0	42,5/42,5	52,15/52,15	716/716		№284стр261
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	ФРУКТЫ	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
Итого:		400/535	13,731/16,115	13,78/14,7	43,87/59,99	218,3/300,93		
2. ужин:	Сухарь	35/40						
	Молоко	150/200						
Итого за 1 день:			82,981,6/93,3136	129,755/144,69	392,877/391,687	3,726/3,962		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермешелью	180/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бутерброд с сыром с сыром	40/65	4,37/6,42	7,775/8,725	17,35/28,675	148,175/223,65		№3стр105
Итого:		340/465	9,270\13,02	14,525\15,484	32,899\49,344	364,26\510,74		
Завтрак:	фрукты	200/250	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	14,016/17,730	14,875/18,075	18,84	266,7/310,31		№143стр169
	Компот с черносливом	150/200	0,045/0,045	0	11,24/11,24	45,43/45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,165/0,91	33,8/47,39	165,5/231,7	*	
	Морская капуста лук яйцо масло растительное	30/40	4,11	6,378	0,44	75,23		№10стр108
Итого:		550/800	20,612\23,632	17395,04\18,69	120,73\142,17	741,16\843,86		
Полдник:	снежок	150/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,20	75/90		№420стр640
	Калач сметанный	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		200/250	10,752\12,152	17,35\18,95	53,13\55,48	412,91\441,91		
Ужин:	Каша пшено молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Конфета шоколадная (мармелад)	16/24	0,106	0,302	0,441	4,91		
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	хлеб	25/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
	масло	5/5	0,02	3,925	0,025	36,7		
итог			7,2612\101862	12,252\14,602	40,065\68,435	304,65\399,54		
2 ужин:	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	печенье	35/40	2,73/3,12	2,835/3,24	26,81/30,64	144,9/165,6		
Итого за 1 день:			47,8954\62,1102	64,357\70,966	284,113\346,138	1968,97\2362,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150\200	5,21\6,21	7,275\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1стр188
	Бутерброд с маслом, вареньем	25/5/2050/5/20	2,49/2,49	3,93/3,93	27,56/27,56	156/156		№3стр105
	Чай с молоком	150\200	1,58/1,58	1,6/1,6	3,15/3,15	9,6/9,6		№94стр686
Итого:		351\466	19,33\23,93	53,95\58,1	67,7\100,5	1,248\1,472		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45		
Обед :	Суп ши со свежей капустой с мясом	150\200	5,396\9,588	10,235\13,505	7,658\12,393	139,48\199,08		№73стр137
	Гуляш мясной	110\130	14,88\18,6	12,8\16,0	0	174,4\218,0		№293 стр267
	Перловка отварная	150\200	2,225\2,54	4,31\4,365	23,96\27,38	147,65\163,5		№330стр291
	Компот с с/фруктами	180\200	0,045/0,045	0	11,24/11,24	45,43/45,43	35/50	№394стр318
	Зеленый горошек ,лук, , растительное масло	20/20	4,11	6,378	0,44	75,23		№12 стр108
Итого:		550\750	26,642\34,88	33,72\40,24	46,01\60	628,21\769,08		
Полдник:	какао	200\200	0,88/0,88	8,0/8,0	11,955/11,955	46,5/46,5		№416стр328
	Печенье	35\40	2,73\3,12	2,835\3,24	26,81\30,64	144,9\165,6		
Итого:		200\250	6,93\8,72	7,635\9,64	33,86\40,04	231,9\281,6		
Ужин:	Суп рыбный с консервами	200\200	10,81/14,4	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352		№95стр147
	Хлеб	25\50	5,7\7,92	0,165\0,91	33,8\47,39	165,5\231,7		
	Масло	5/5	0,02	3,925	0,025	36,7		
	чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого:		400\475	16,56\22,35	4,72\5,685	52,73\94,86	468,2\620,4		
2 ужин:	Булочка .чай	150/200 100/100	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за день:			70,26\91,13	99,534\110,277	180,64\310,65	2,12850\1550,55		

	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
День 7								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Бутерброд с сыром,маслом	40\65	4,37\6,42	7,775 \8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
	Чай с лимоном и сахаром	180\200	20	0	106,7	488,0		№412стр326
Итого:		350\465	9,52\13,22	14,525\17,725	139,53\155,975	851,175\997,65		
2 завтрак:	Фрукты	200\250	0,8\1	0,8\1	19,6\24,5	90\112,5		
Обед:	Суп гороховый с мясом	150\200	9,736\13,706	6,68\9,89	14,228\14,868	159,63\203,23		№87стр144
	Тефтели мясные	60\80	13,01\17,07	15,7\18,9	20,57	273,5\317,1		№302стр272
	Лапша отварная	120\135	3,745\4,28	0,455\0,52	23,94\27,36	117,25\134		№219стр228
	Соус	30\30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Кукуруза лук р\м	20\20	4	0	10	56		№12стр108
	Напиток с лимоном и шиповником	150\200	0,32\0,4	0,005\0,007	16,87\20,36	66,55\80,63	35/50	№76 стр318
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,65\0,91	33,85\47,83	165,5\231,7		
Итого:		550\800	10,751\32,146	22,148\29,053	118,708\142,068	827,71\908,92		
Полдник:	Ватрушка с повидлом	100\100	96,75	6,262	16,270	119,282		№441стр343
	Снежок	150\200	2,5	12	16	30,05		
Итого:		220\270	99,25	18,262	32,27	149,332		
Ужин:	Каша «Дружба»	200\200	5,94\6,26	7,729\7,784	52,015\51,035	352,88\352,88		№182стр198
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0	106,7	488		
	Масло	5\5	0,02	3,25	0,025	36,7		
Итого:		400\450	14,9712\22,1912	9,643\10,961	17,818\121,265	681,25\719,311		
2 ужин:	Пряник	35\40	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
	ЧАЙ	150\200	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		№410 стр326
Итого:			2,0302\2,3202	0,98\1,12	26,839\30,669	111,09\127,09		
Итого за 1 день:			146,5045\189,127	85,558\77,121	435,165\482,247	2137,15\2509,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Гренка	50\75	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		№3стр105
	Яйцо вареное	40\40	12,7	11,5	0,7	157		№227стр232
	Кофейный напиток	200\200	4,68	3,58\6,4	16,77\22,36	70,97\74,5		№415стр325
Итог:		354\479,37	24,515\27,44	18,58\20,9	42,37\72,86	358,97\493,5		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп рассольник с мясом	150\200	5,85\9,925	5,145\10,575	13,345\15,965	146,3\172,7		№79Стр140
	Рыное суфле	60\80	9,335\9,875	8,755\8,755	20,57	6,405\6,405		№284стр261
	Рис отварной	120\200	6,188\7,062	9,186\9,384	46,650\54,100	301,02\334,58		№332стр292
	Салат Свекла. Горошек .лук р\м	20\40	5,11	9,378	8,44	85,23		№35стр106
	Кисель	150\200	0,0315\0,042	0	13,959\19,79	46,45\68,25	35/50	№396стр319
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,65\0,91	33,85\47,39	165,5\231,7		
Итог:		520\770	31,8465\41,687	32,698\41,588	90,889\112,88	791,68\949,68		
Полдник:	Сухарь	35\40	2,8\3,2	1,82\2,08	24,185\27,64	127,4\145,6		
	Молоко	150\200	0,16\0,2	0	10,2\12,2	42\50,4		№40
Итог:		200\250	2,802\3,2002	1,82\2,08	24,254\27,709	129,3\147,5		
Ужин:	Суп молочный вермешелевый	200\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итог:		500\600	7,495\11,07	12,025\15,025	47,499\65,069	405,29\541,79		
2 ужин:	ФРУКТЫ	200\300	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
Итог:		185\240	2,0302\2,3202	0,98\1,12	26,839\30,669	111,09\127,9		
Итог за 1 день:			98,68\8571	85,103\80,713	351,851\345,187\	1896,33\2460,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай с мармеладом	150\200 24/24	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бутерброд с маслом с сыром	40\65	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		350\465	9,32\13,02	14,53\17,73	32,90\49,35	364,27\510,74		
2 завтрак:	Фрукты	200\250	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80,\100		
Обед:	Суп клецки с мясом	150\200	10,425\10,429	4,034\7,784	18,54\47,22	136,59\200\79		№91стр146
	Голубцы ленивые	135\190	0,42\0,42	3,9967\3,9978	0,000875	11,2339\11,3582		№284стр261
	Соус	50/50	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Икра кабачковая	20/20	0,672	7,536	27,144	129,124		№29 стр115
	Хлеб	50\70	1,925\3,87	4,675\5,425	12,475\24,925	108,5\167,7		
	Компот курага	150\200	0,045\0,06	0	11,24\11,66	45,43\47,94	35/50	№394стр318
Итого:			19,293\22,707	25,204\30,00	117,39\171,64	693,97\880,01		
Ужин:	Каша молочная кукурузная	150\200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
	Чай с молоком	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5/5	0,02	3,25	0,025	36,7		
Итого:			7,2812\10,95	11,842\15,202	31,735\50,435	471,2\657,7		
2 ужин:	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Булочка БХП	80/80	5,766	7,615	52,762	298,48		№472стр364
Итого за 1 день:			51,65\52,43	69,19\70,54	334,9\279,03	2529,73\2548,74		