

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 84 «Снегурочка» комбинированного вида
Администрация г. Улан-Удэ
Му «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Г. УЛАН-УДЭ

1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58. 8(3012)23-15-81

2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45. 8(3012)37-84-05

ОГРН 1020300978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001, БИК 048142001, ОКАТО 81401368000

электронный адрес: det-sad84@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №84
«Снегурочка»
Н.И.Налегова
19.04.2022



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150\200	5,2\16,21	7,27\5\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1 стр188
	Чай	150\150	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
		16\16	0,1	0,1	95,7	357		
	Бутерброд с маслом	25/5/50/5	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		351\426	47,155\54,365	35,35\37,7	69,555\97,925	669,65\764,54		
2 завтрак:	Сок	100\100	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		№8стр144
	Плов	150\200	18,156\22,226	36,186\43,486	30,935\34,505	524,71\584,81		№321стр285
	Кисель	100\150	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		
	фасоль лук масло раст	20\20	1	7	1	63		№12стр108
Итого:		470\640	27,441\34,626	44,236\51,936	95,76\125,1	1,085\1,329		
Поддник:	Молоко	170\200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
	Печенье	35\40	1,12\1,28	0,98\1,12	28,035\32,04	122,5\140		
Итого:		205\240	60,65\76,73	5,78\7,52	44,80\54,4	477,5\614		
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	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:		405\450	21,785\30,28	5,305\6,275	41,135\85,37	405,2\568,7		
2 ужин:	фрукты	100\150	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		

	Блюда		Б	Ж	У	Ценность (ккал)		
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	150/150	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Батон с маслом	25/50 5/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
	Йогурт отварное	20/20	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		350/425	11,01/13,47	10,93/11,74	38,94/54,81	327,69/400,7		
Завтрак:	фрукты	100/100	0,81	0,81	19,6/24,5	90/112,5		
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	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	150/200	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	100/100	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 свежий	20/25	2,825	2,626	29,32	154,49		№20 стр111
Итого:		515/705	35,864/43,769	33,662/37,196	131,36/182,65	935,01/1,07292		
Полдник:	Снежок	100/150	2,5	12	16	360		
	Булочка	100/100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		135/190	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	487,4/506,8		
Ужин:	Каша молочная гречневая	200/200	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02/20,84	151,2/207,8		№437стр340
	Чай	170/200	20	0	106,7	488		№410стр326
	Хлеб с маслом	30/55	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
Итого:		400/455	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	704,2/826,8		
Ужин2:	чай	100/110	0,02/0,002	0	0,0069/0,0069	1,0/1,09		№410стр326
	пряник	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		135/150	1,14/1,282	0,98	35,08/41,44	209,5/256		
Итого за 1 день:			79,949/94,461	63,362/73,996	416,875/499,482	10838/2,7538		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	блюда							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84	№1 стр188	
	Гренки с сыром	60/75	7,671/7,737	22,458/22,481	22,084/22,563	220,15/222,6	№125стр160	
	Кофейный напиток	150/150	1,222/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6	№414стр327	
Итого:		360/425	14,101/16,083	37,188/31,596	49,96/66,46	424,2/456,04		
2 завтрак:	фрукты	100/100	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	
	Картофельное пюре соус	120/135/20/20	3,745/4,28	0,455/0,52	23,94/27,36	117,2/134,0	№332 стр292	
	Кисель	100/100	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	№396стр319	
	Хлеб	50/70	5,3/7,42	0,65/0,91	33,85/47,83	165,5/231,7		
	Помидор свежий	25/25	6,1	18,56	0,41	122,2	№12стр108	
Итого:		525/630	32,357/38,323	42,335/49,13	119,19/145,38	769,13/901,23		
Полдник:	чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	сочень с творогом	100/100	5,64225	5,252425	58,635075	308,98175		
Итого:		250/300	5,64245	5,252425	58,635075,069	310,07175		
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	170/200	11,71/17,0	42,5/42,5	52,15/52,15	716/716	№284стр261	
	Хлеб с маслом	30/50	1,925/3,85/1,02	0,75/1,5/3,925	12,45/24,9/0,025	65,5/131/36,7		
	Чай	200/195	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
ИТОГ		400/445	13,731/16,115	13,78/14,7	43,87/59,99	218,3/300,93		
2 ужин	сахарь	35/40	0	1,998	43,65	2616,30		
	молоко	100/150	0,44	4,0	5,9775	23,25		
		135/195	0,44	5,998	49,6275	2,13955		
Итого за 1 день:		1,770/2,095	66,271/76,603	115,753/117,876	321,2825/396,5265	1,7688/1,8516		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелевый	160/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101 стр150
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бульброд с маслом, с сыром	40/65	4,37/6,42	7,775/8,725	17,35/28,675	148,175/223,65		№3 стр105
Итого:	фрукты	350/465	9,270\13,02	14,525\15,484	32,899\49,344	364,26\510,74		
Завтрак:	фрукты	100/150	1,82,25	0,40,5	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		№89 стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	14,016/17,730	14,875/18,075	18,84	266,7/310,31		№143 стр169
	Компот	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		
	Фасоль пикато	30/40	4,11	6,378	0,44	75,23		№10 стр108
Итого:		530/710	20,612\23,632	17,395\18,69	120,73\142,17	741,16\843,86		
Подлинк:	снежок	150/150	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,20	75/90		№420 стр640
	Капач сметанный	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443 стр344
Итого:		200/250	10,752\12,152	17,35\18,95	53,13\55,48	412,91\441,91		
Ужин:	Суп рыбный из сайры	200/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб с маслом	30/50	1,945/3,87	4,675/5,425	24,475/24,925	102,2/167,7		
	Чай	170/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого		400/475	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	304,65/399,54		
2 ужин:	фрукты	100/150	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100		
Итого за 1 день:			52,425/64,360	64,757/71,466	289,903\366,388	2,04897/2,17565		

	Блюда	Б	Ж	У	я Ценность (ккал)	С	рецептуры
День5	Блюда						
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	5,23/6,98	7,81/10,42	18,75/25	363/484	№1 стр188
	Какао напиток	160/160	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	355/474	№416 стр328
	Бутерброд с маслом, с вареньем	40/65	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№2 стр 640
Итого:		350/425	12,33/15,63	20,16/24,37	50,14/61,98	854/1,094	
2 завтрак:							
	снежок	100/100	0	11,2	0	45	
Итого:							
Обед:	Суп борщ, с мясом	150/200	2,45/3,67	0,40/0,54	10,8/14,5	255/341	№63стр640
	Оладьи печеночные	60/80	9,463/11,851	22,506/25,926	56,801/70,601	400,19/510,59	№310стр276
	Гречка отварная	120/150					
	соус	15/30					
	Компот	100/100	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	35/50 №396стр319
	Хлеб	50/70	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131	
	Горошек лук масло растительное	40/40	2,03	6,906	1	47,36	№31стр116
Итого:		535/670	15,8995/21,443	30,562/34,872	94,651/130,791	814/1,0982	
Ужин:	Каша пшеничная молочная	200/200	5,23/6,98	7,81/10,42	18,75/25	363/484	№1 стр188
	Чай	170/200	0,0002	0	0,069	1,09	№419 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	
2ужин:	фрукты	100/100	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100	
Итого:		400/455	7,9752/11,850	13,285/16,845	32,294/49,9994	621,90/765,29	
Итого за 1 день:			36,205/48,923	99,601/109,432	299,01/377	2,3349/2,41911	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная Гречневая	150\200	5,21\6,21	7,275\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1 стр188
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5\20/50/5/20	2,49\2,49	3,93\3,93	27,56\27,56	156/156		№3стр105
	Чай	150\200	1,58\1,58	1,6\1,6	3,15\3,15	9,6\9,6		№94стр686
Итого:		350\475	9,28\10,28	12,805\14,405	58,51\73,71	362,05\391,44		
2 завтрак:	Сок	100\100	0	11,2	0	45		
Обед :	Суп гороховый 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
	Перловая отварная	150\200	2,225\2,54	4,31\4,365	23,96\27,38	147,65\163,5		№330стр291
	Компот	180\200	0,045\0,045	0	11,24\11,24	45,43		№394стр318
	Икра кабачковая	20\20	4,11	6,378	0,44	75,23		№12 стр108
Итого:		610\750	26,656\34,88	33,72\40,24	43,298\51,453	627,19\746,24		
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:		235\240	3,61\4,0	10,835\11,24	38,765\42,595	191,4\212,1		
Ужин:	Суп рыбный из свежей рыбы	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:		410\455	16,56\22,35	4,724\8,35	52,804\94,934	469,29\621,49		
2 ужин:	Булочка, чай	150\200	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за день:		100\100	57,906\73,76	73,684\82,42	209,577\262,69	1,775\2,116		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/55	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		№3стр105
	Каша молочная кукурузная	150/200	12,7	11,5	0,7	157		№227стр232
	Какао напиток	150/200	4,68	3,58/6,4	16,77/22,36	70,97/74,5		№415стр325
Итого:		330/455	19,305/21,23	15,83/19,4	29,92/47,96	293,47/362,5		
2 завтрак:	фрукты	100/100	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
	Рыба кусочком	60/80	9,335/9,875	8,755/8,755	20,57	6,405/6,405		№284стр261
	Рис отварной	150/200	6,188/7,062	9,186/9,384	46,650/54,100	301,02/334,58		№332стр292
	соус	20/20						
	Помидор свежий	20/20	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	5,77/9,2	0,65/0,91	33,85/47,39	165,5/231,7		
Итого:		580/770	32,2145/39,934	33,114/39,002	136,814/166,435	750,905/898,865		
Полдник:	Пицца детская	100/100	2,83,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
	чай	170/200	0,16/0,2	0	10,2/12,2	42/50,4		№40
Итого:		205/250	2,96/3,4	1,82/2,08	24,385/29,84	169,4/196,0		
Ужин:	Суп молочный вермишелевый	200/200	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	170/200	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		
Итого:		400/455	6,8952/10,470	12,175/14,425	28,024/45,594	318,29/454,79		
2 ужин:	ФРУКТЫ	100/150	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	110/126		
Итого:			2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	110/126		
Итого за 1 день:			63,362/77,354	75,119/87,227	245,913/320,429	1,687/2,0832		

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	омлет	90\150	6,95\9,1	12,87\15,8	1,07\1,40	148\184		№229 стр40
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	печенье	35\40	5,8	2,8	76,5	314		
	Бутерброд с сыром с маслом	25\5\10\65	4,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		345\455	17,120\21,320	15,05\17,6	94,989\106,64	463,09\722,74		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп свекольник с мясом	150\200	6,95\7,9,1819	9,94\5\16,145	10,023\15,964	181,77\224,37		№64стр133
	Жаркое по домашнему	150\200	14,48\19,20	14,15\17,55	27,60\36,91	298,9\382,8		№292стр267
	Зеленый горошек с луком	20\20	3,92\3,92	5,51\8,5,518	0,7\0,7	67,98\67,98		№8 стр106
	Компот с\ф	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08		№33
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	165,5\183,3		
Итого:		520\690	31,197\40,44	43,58\68,57	103,56\142,64	774,39\931,53		
Полдник:	пряник	35\40	0	1,998	043,65	2,616,30		
	Снежок	150\150	4,35\5,22	3,75\4,5	6\7,2	75\90		№420стр640
Итого:		230\230	4,35\5,22	5,748\6,498	6,43\7,63	77,616\92,616		
	Каша пшеничная молочная	200\200						
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25\50	1,92\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	63,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		410\455	16,94\23,01	4,675\5,425	12,544\24,994	101,29\168,79		
2 ужин:	Фрукты	100\150	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за 1 день:			98,14\106,88	80,653\109,793	233,72\281,901	1,54139\2,06067		

Прием пищи	Наименование	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 конфета	150\200 16/16	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:		340\465	9,32\13,02	14,53\17,73	32,90\49,35	364,27\510,74		
2 завтрак:	снежок	100\100	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
	Печень по-строгановски	150\200	0,42\0,42	3,996\7,9978	0,000875	11,2339\11,3582		№284стр261
	Картофельное пюре	120\135	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Фасоль лук р\м	30\30	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	150\200	0,045\0,06	0	11,24\11,66	45,43\47,94	35\50	№394стр318
Итого:		650\835	16,293\18,707	25,204\30,00	75,249\116,799	493,97\620,01		
Ужин:	Каша молочная пшено	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:		330\455	7,1752\10,95	11,842\15,202	31,294\49,994	466,29\652,79		
2 ужин:	фрукты	100\100		11,2	0	45		
Итого за 1 день:			40,35\50,69	59,591\71047	208,47\289,224	1,704,1\2,183,11		