

Администрация г. Улан-Удэ
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА 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, ОКATO 81401368000

электронный адрес: det-sad84@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №84
«Снегурочка»

Н.И.Надетова

Примерное цикличное меню для организации горячего питания детей в
МБДОУ Д/с №84 «Снегурочка» комбинированного вида г.Улан-Удэ

2022год

2103

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	4,89\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№1стр188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№410стр326
	хлеб	35\5\10	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186		№3стр105
Итого:		350\450	9,26\9,58	15,46\15,52	56,11\59,53	471,8\525,5		
2 завтрак:	Сок фруктовый	100\100	0,75	0	15,15	64		
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150\200	6,47\11,125	3,54\6,875	18,34\22,02	113,1\209,5		№88стр144
	Плов	150\200	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8		№321стр285
	Кисель	150\200	0,31	0	18,58	65,4	35\50	№394стр318
	Хлеб	35\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
Итого:		485\650	33,20\42,89	34,0\41,05	114,1\131,7	760\984,2		
Полдник:	Молоко кипяченое	150\200	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		№416 стр328
	Печенье, пряник, сухарь	50\50	7,5	9,8	74,4	417		
Итого:		200\250	12,08\12,98	13,88\14,68	81,98\83,47	502\519		
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	150\200	4,895\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№95стр147
	Чай	200\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№411стр326
	Хлеб	50\50	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\ 133		
Итого:		400\450	8,7452\10,9602	19,44\20,25	51,21\67,08	353,1\436,5		
2 ужин:	Пряник чай	35\40	0,6\0,80	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
			0,0002-	0	0,69-	1,09\1,18		
Итого		100\150						
		135\190	0,6002\0,8002	0,6\08	15,39\16,89	68,5\91,18		
Итого за 1 день		2,147\2,115	64,63\77,96	83,38\92,30	333,9\373,8	2,219\2,620		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Отварная лапша с маслом	120/135	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	чай	200/200	0,0002	0	0,069	46,5/74,5		№410 стр326
	Батон с мягким сыром	50/15	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		
Итого :		350/400	10,99/13,45	7,005/7,820	38,91/54,78	378,4/482		
10 часов	снежок	100/100	0	11,2	19,6	55		
	Суп клецки с говяжьей тушеной	150/180	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		
	Котлета из говядины	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Гречка отварной	110/150	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	20	1,05	3,003	5,05	93,2		№367стр307
	Компот сухофрукты	150/200	0,045	0	11,24	45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		595/785	35,908/43,798	32,702/36,236	131,36/182,65	835,4/861,6		
Полдник:	чай	150/200	2,5	12	16	175/190		
	Ватрушка с повидлом	100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		250/300	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	302,4/355,6		
Ужин:	Каша кукурузная молочная	150/200	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02/20,84	287,6/303,5		№437стр340
	Чай	200/200	20	0	106,7	45,5/65,5		№410стр326
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-133/36		
Итого:		400/450	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	434,1/538		
Ужин2:	молоко	100/100	0,002/0,002	0	0,0069/0,0069	45,5/65,5		№410стр326
	Печенье	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		135/140	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итого за 1 день:		1,830/2,230	79,153/93,470	58,478/67,797	409,28/485,18	2,173/2,497		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3						(ккал)		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,27/8,875	27,08/43,0	287,6/303,5		№1 стр188
	Гренка с сыром	25/5/20-50/5/20	5,04/7,15	6,59/8	14,56/19,0	138/178		№125 стр160
Итого:	Кофейный напиток	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6/8,2		№414 стр327
2 завтрак:	фрукты	350/475	14,47/15,86	14,04/17,115	42,44/62,90	433,20/487,70		
Обед:	Суп щи с говядиной тушеной	100/100	0	11,2	0	55		
	Котлета из рыбы	150/180	8,08/8,362	7,29/10,565	40,64/43,241	70,8/150,0		№86 стр143
	Картофельное пюре	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31	101,17/122,77		№273 стр 255
	Напиток из шиповника	110/150	4,42/5,42	6,27/6,47	28,27/36,97	187/227		№332 стр292
	Хлеб	150/180	0,031/0,042	0	18,58/44,58/	65,4/87,2	35/50	№396 стр319
		25/50	8,85/9,1	3,33/7,9		266/377,7		
Итого:	СОУС	10/10	0,95	11,975	502,91	1032		№12 стр108
Подлинки:	Молоко	505/650	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76	824,22/1,098		
	печенье	150/200	0,0002	0	0,069	1,09/1,09		№410 стр326
Итого:		50/50	2,821	2,626	14,727	200		
Ужин:	Каша пшенично молочная	200/250	2,821	2,626	14,796	201,9		
	чай	150/200	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0	287,6/303,5		№284 стр261
	Хлеб	200/200						
		50/50	20	0	106,7	45,5		
			5,75	1,5	24,9	65/36		
Итого:								
2 ужин		400/450	30,96/31,96	13,78/14,7	43,87/59,99	398,46/538,0		
	Напиток лимонный							
	сахар	100/100	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	355/424		
		35/40	0,44	4,0	5,9775	338/338		
		135/140	5,09/6,64	8,80/10,4	22,747/28,337	693/762		
Итого за 1 день:		1,690/2,065	94,171/104,46	94,791/108,69	218,13/297,78	2,605/3,041		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101 стр150
	Чай	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	Хлеб с повидлом маслом	30/5/15	2,45/3,36	7,55/8,36	14,62/16,62	136/168		№3 стр105
Итого:		350/450	10,65/12,15	8,25/12,85	27,99/45,595	417,09/456,25		
Завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп овощной на мясном бульоне	150/180	8,93/6/12,656	10,2/19,758	14,22/16,558	225/268,6		№89 стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143 стр169
	Компот с/ф	150/180	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Хлеб	30/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		480/610	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		№10 стр108
Полдник:	чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420 стр640
	Калач сметанный	50/50	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	420,9/435,9		
Ужин:	Отварной картофель с огурцом соленым	150/200-20	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб	30/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
	Чай	200/200	0,1	0	15,045	57,395		№410 стр326
Итого:		400/470	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	262,9/376,02		
2 ужин:	Чай сухарь	100/35	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
		150/40						
Итого:		135/190	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,765/2,200	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

блюда	блюда	блюда	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	С	рецептуры
День5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,895/5,21	7,7/7,755	38,075/41,495	287,6/303,5		№1 стр188
	Чай	150/200	0,0002	0	11,955/11,998	46,5/49,5		№416 стр328
	Хлеб	50/75	2,49	3,93	27,56	156		№2 стр 640
Итого:		350/475	8,26/8,67	19,63/21,68	77,59/81,05	490/509		
2 завтрак:								
	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Итого:		100/100						
Обед:	Суп картофельный с крупой говяжьей тушеной	150/200	5,5360/9,0960	7,235/10,505	25,538/28,998	192,58/208,58		№63 стр640
	Печеночные оладьи	60/80	0	6,993	0	62,93/75,12		№310 стр276
	Перловка отварная	120/135	2,65/2,10 - 0,955	4- 11,975	24/29- 502,915	152/169 103,2		
	соус	20/20						
	Напиток лимонный	150/180	0,042/0,045	0	11,24/11,79	45,43/46,54	35/50	№396 стр319
Итого:	Хлеб	45/50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
полдник	Фрукты	545/665	13,118/20,201	26,01/33,010	97,448/119,998	700,69/867,49		
ужин		100/100		11,2		55		
	Каша ячневая молочная	150/200	4,89/5,21	7,75/7,81	38,07/41,49	287/303,5		№ 1 стр188
	Чай	179/200/	0,0002	0	0,069	1,09/73,7-118/73,7		№419 стр326
	Хлеб	50/50	5,3	0,91	47,83	133		
		400/450	10,21/10,53	12,585/12,645	85,99/89,41	531,4/664,5		
Итого:								
Итого за 1 день:		1,501/1,785	35,938/44,621	73,175/83,035	267,02/297,65	1,852/2,185		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная жидкая овсяная	130\200	5,07\6,21	7,675\8,875	24,08\24,85	170,7\185,5		№1 стр188
	Хлеб	40\50	4,37\6,42-36	7,775\8,725-1,5	17,35\28,67-24,9	148,17\223,65-65,5		№3 стр105
	Чай	180\200	0,1		15,045	45,5\57,39		№94 стр686
Итого:		350\450	9,54\12,73	15,45\17,60	41,43\53,52	364,3\466,5		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0,75		18,18	76		
Обед :	Суп борщ с говядиной тушеной	150\180	5,396\9,588	7,235\10,505	25,538\28,998	192,58\208,58		№73 стр137
	Гуляш из отварного сердца	60\80	8,879\12,119	15,375\18,575	6,753	155,3\218,0		№293 стр267
	перловка отварная	110\130	7,398\8,454	8,872\10,168	44,62\50,98	300,74\334,26		№330 стр291
	Напиток из шиповника	150\180	0,041\0,045	0	15,58\20,22	61,82\72,6	35/50	№394 стр318
	Хлеб	30\50	4,27\5,3	0,55\0,91	33,70\47,83	65,4\133		№12 стр108
Итого:		500\620	26,184\35,706	34,273\41,158	76,998\99,283	647,5\837,0		
Полдник:	молоко	150\200	0,88\0,95	8,0\8,7	11,955\12,45	46,5\46,85		№416 стр328
	Печенье	50\50	7,5	9,8	74,4	417		
Итого:		200\250	8,38\8,45	17,8\18,5	86,35\86,85	463,5\463,85		
Ужин:	Макаронные изделия с сыром	150\200	2,10\3,0	4\4	24\29-	152\169		№95 стр147
	Хлеб	50\50	5,7\7,92	0,165\0,91	33,8\47,39	65\133		
	Чай	200\200	0,0002	0	0,069	45,5\45,5		№410 стр326
Итого:		400\450	27,14\33,11	21,92\26,84	65,00\83,63	300,3\405,3		
2 ужин:	Булочка домашняя ,чай	35\40	3,0-5,766	3,2 -7,615	4,7-52,762	60-298,48		
Итого:		100\100	8,766	10,815	57,46	358,48		
Итого за день:		1,505\2,010	116,7\135,5	101,7\116,4	370,3\423,8	2,275\2,665		

блюда		блюда		ценность (ккал)			рецептуры	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Хлеб	30/50	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каш ячневая молочная	150/150	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	Какао напиток	170/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
Итого:		350/400	8,20/10,24	20,52/23,19	54,33/66,20	435,6/517,0		
2 завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп рассольник ленинградский с говядиной тушеной	150/180	5,85/9,925	5,145/10,575	13,345/15,965	146,3/172,77		№79Стр140
	Рыба отварная	60/80	9,55/12,75	5,54/5,72		88,01/102,5		№284стр261
	Рис отварной	110/130	2,47/3,0	4,275/4,325	24,315/28,585	152,2/168,7		№332стр292
	соус	10/10	0,95	11,35	5,029	93,2/103,2		
	Компот с/ф	150/180	0,040/0,042	0	11,0/11,24	45,13/45,43	35/50	№396стр319
	Хлеб	30/50	4,27/7,92	0,55/0,91	33,70/47,39	65,4/133		
Итого:		510/630	24,17/34,86	33,89/40,53	90,20/111,3	669,2/804,6		
Полдник:	Ватрушка с творогом	50/50	6,55	12,55	46,08	325,91		
	Чай	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	0,0001/0,00010		№40
Итого:		200/250	6,71/6,75	12,55	46,08	325,9		
Ужин:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	200/200	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	1,10/1,26		№410 стр326
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
Итого:		400/450	8,925/12,77	12,405/15,545	54,725/76,125	318,3/454,96		
2 ужин:	Чай	100/150	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40		
	печенье	35/40	3,57	6,41	15,51	191,5		
Итого:		135/190	3,6/3,63	6,42/6,43	22,5/25,5	219,5/231,5		
Итого за 1 день:		1,695/2,020	51,60/68,25	96,98/167,3	267,8/325,2	2,022/2,388		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Омлет на натуральном молоке	130\155	17,40\18,10	28,60\30,80	1,67\2,40	207\268		№229 стр40
	Чай	180\180	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб с мягким сыром	25\15-50\15	6,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\233,65		№3стр105
Итого:		350\400	29,57\30,32	39,17\42,32	95,58\107,64	523\675,43		
2 завтрак:	сок	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп клецки на мясном бульоне	150\180	6,465\10,585	3,554\6,824	18,14\18,4	128,7\191,5		№64стр133
	Жаркое по домашнему	150\200	10,684\15,404	10,92\14,32	27,60\36,91	254,3\337,9		№292стр267
	Напиток лимонный	150\180	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35\50	№33
	Хлеб	30\70	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
Итого:		480\630	43,28\54,41	22,29\28,31	111,9\145,3	620\832		
Полдник:	булочка	100\100	0	1,750\1,980	0,4365\0,4650	2,61\2,63		
	Снежок	100\150	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
Итого:		200\250	4,35\4,50	5,50\6,48	6,43\7,66	77,616\92,63		
	Каша пшеничная молочная	150\200	12,7\15,2	11,5\12,8	0,7\0,11	287,6\303,5		№410 стр326
	Чай	200\200	0,0002	0	15,045\15,089	57,395\57,450		
	Хлеб	50\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
Итого:		400\450	14,64\19,07	16,175\18,225	28,22\40,12	158,3\226,4		
2 ужин:	чай	100\150	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	сухарь	35\40	4,55	9,85	25,5	200		
Итого :		135\190	4,55	9,85	25,56	201\201		
Итого за 1 день:		1,665\2,020	96,39\112,85	99,18\116,38	267,6\326,2	1,634\2,082		

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	4,89\5,21	7,70\7,75	38,07\41,49	287,65\303,5		№101стр150
	Чай	150\200	0,0002	0	0,00000069	1,09 /1,18		№410 стр326
	Хлеб с повидлом	30\20- 30\20	2,25\4,26	4,85\5,8	17,52\28,72	117,9\65,5- 192,9\65,5		№3стр105
Итог:		350\450	11,03\13,36	39,46\40,46	99,36\113,98	553,4\645,2		
2 завтрак:	сок	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп свекольник с говядиной тушеной	150\180	5,53\9,09	7,23\10,50	25,53\28,99	192,58\208,58		№91стр146
	Сердце тушеное в томатном соусе	60\80	0	6,993	0	62,93		№284стр261
	Лапша отварная	110\130	4,46\5	0,46\0,52	26,4\29,82	135\152		
	Хлеб	25\50	3,85\7,92	0,75\1,65	33,85\47,39	65,5\186		
	Компот из свежих яблок	150\180	0,03\0,042	0	18,58\44,58	65,4\87,2	35\50	№394стр318
Итог:		495\640	21,02\29,20	36,99\41,22	109,82\156,24	737,25\864,44		
полдник	фрукты	100\100	4,35	3,75	0	55\55		
Ужин:	Каша молочная пшено	150\200	4,89\5,21	7,7\7,75	38,07\41,495	287,65\303,5		№1 стр188
	Чай	200\200	0,0002	0	0,00000069	0,000109		№410стр326
	Хлеб	50\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
Итог:		400\450	6,84\9,08	11,70\12,50	50,55\66,42	389,85\473,20		
Итог за 1 день:		1,445\1,740	43,240\55,99	103,10\109,13	265,7\342,6	1,810\2,112		