

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, ОКАТО 81401368000

электронный адрес: det-sad84@mail.ru

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



Примерное 10-ти дневное меню ясли-сад в МБДОУ Д/с №84 «Снегурочка»

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	
Итого:	хлеб с мягким сыром	35\15	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186	№3стр105	
2 завтрак:	Сок фруктовый	350\450	9,26\9,58	15,46\15,52	56,11\59,53	471,8\525,5		
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	100\100	0,75	0	15,15	64		
	Плов из мяса говядины	150\200	6,47\11,125	3,54\6,875	18,34\22,02	113,1\209,5	№88стр144	
	Напиток из шиповника	150\200	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8	№321стр285	
	Хлеб	150\200	0,31	0	18,58	65,4	№394стр318	
Итого:		25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
Полдник:	Молоко	495\670	33,20\42,89	34,0\41,05	114,1\131,7	760\984,2		
	Печенье	150\200	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		
Итого:		50\50	7,5	9,8	74,4	417	№416 стр328	
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	200\250	12,08\12,98	13,88\14,68	81,98\83,47	502\519		
	Чай	185\200	4,895\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5	№95стр147	
	Хлеб с повидлом	200\200	0,0002	0	0,69	0,00109	№411стр326	
Итого:		50\15	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\ 133		
2 ужин:	Пряник чай	400\450	8,7452\10,9602	19,44\20,25	51,21\67,08	353,1\436,5		
		50\50	0,6\0,80	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
		150\200	0,0002-	0	0,69-	1,09\1,18		
ИТОГ		200\250	0,6002\0,8002	0,6\08	15,39\16,89	68,5\91,18		
Итого за 1день		1,670\2,070	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 сыром чай	120/135 200/200	9,065/9,6 0,0002	6,255/6,32 0	26,4/29,82 0,069	224,4/232 46,5/74,5		№2220стр228 №410 стр326
	Хлеб с маслом	25/5	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 мясом говядины	150/200	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	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	10	1,05	3,003	5,05	93,2		№367стр307
	Кисель	150/200	0,045	0	11,24	45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	25/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат из кукурузы	20/20						
Итого:								
Полдник:								
	чай	565/780	35,908/43,798	32,702/36,236	131,36/182,65	835,4/861,6		
	Ватрушка с повидлом	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 молочная кукурузная	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:								
	Напиток лимонный	150/200	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:		185/240	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итого за 1 день:		1,815/2,150	79,153/93,470	58,478/67,797	409,28/485,18	2,173/2,497		

Прием пищи	Наименование блода	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	287,6/303,5	№1стр188	
	Гренка с сыром	25/5/20-50/5/20	5,04/7,15	6,59/8	14,56/19,0	138/178	№125стр160	
	Кофейный напиток	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6/8,2	№414стр327	
Итого:		350/475	14,47/15,86	14,045/17,115	42,44/62,90	433,20/487,70		
2 завтрак:	фрукты	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп щи с мясом говядины	150/200	8,08/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241	70,8/150,0	№8стр143	
	Пудинг рыбный	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31	101,17/122,77	№273 стр 255	
	Картофельное пюре	110/150	4,42/5,42	6,27/6,47	28,27/36,97	187/227	№332 стр292	
	Напиток лимонный	150/200	0,031/0,042	0	18,58/44,58/	65,4/87,2	№396стр319	
	Хлеб	25/50	8,85/9,1	3,33/7,9		266/377,7		
	Салат из зеленого горошка	20/20						
	СОУС	10/10	0,95	11,975	502,91	1032	№12стр108	
Итого:								
Полдник:	молоко	525/710	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76	824,22/1,098		
	сухарь	150/200	0,0002	0	0,069	1,09/1,09	№410 стр326	
		50/50	2,821	2,626	14,727	200		
Итого:		200/250	2,821	2,626	14,796	201,9		
Ужин:	Каша пшено молочная	150/200	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0	287,6/303,5	№284стр261	
	чай	200//200	20	0	106,7	45,5		
	хлеб с вареньем	50/20	5,75	1,5	24,9	65/36		
Итого		420/470	30,96/31,96	13,78/14,7	43,87/59,99	398,46/538,0		
2 ужин	чай	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	355/424		
	Сосиска в тесте	100/100	0,44	4,0	5,9775	338/338		
		250/300	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		
	Чай	155/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4	№101стр150	
	Хлеб с повидлом	30/15	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168	№410 стр326	
Итого:		350/450	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25	№3стр105	
Обед:		100/100	0	11,2	0	55		
	Суп картофельный с крупой с мясом	150/180	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6	№89стр145	
	Капуста тушеная с мясом	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3	№143стр169	
	Компот с/ф	150/180	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	№394 стр318	
	Хлеб	30/50	5,7/7,92	0,9/1,0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:								
Полдник:		480/610	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57	№10стр108	
	чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90	№420стр640	
	Калач сметанный	50/50	6,552	12,55	46,08	325,91	№443стр344	
Итого:		200/250	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
Ужин:		150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84	№1 стр188	
	Отварной картофель	20/20						
	Сельдь слабо солёная	30/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
	Хлеб	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:		150/200	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
	Молоко сухарь	50/50						
Итого:		200/250	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,780/2,210	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

	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 с молоком	150/200	0,0002	0	11,955/11,998	46,5/49,5		№416 стр328
	Хлеб	50/50	2,49	3,93	27,56	156		№2 стр 640
Итого:		350/450	8,26/8,67	19,63/21,68	77,59/81,05	490/509		
2 завтрак:								
	Снежок	100/100	0	11,2	0	55		
Итого:		100/100						
Обед:	Суп овощной с мясом	150/200	5,5360/9,0960	7,235/10,505	25,538/28,998	192,58/208,58		№63 стр640
	Залепанка из сердца	60/80	0	6,993	0	62,93/75,12		№310 стр276
	Картофельное пюре	120/135	2,65/2,10	4-	24/29-	103,2		
	салат из фасоли	20/20	0,955	11,975	502,915			
	соус	20/20						
	Напиток лимонный	150/180	0,042/0,045	0	11,24/11,79	45,43/46,54	35/50	№396 стр319
	Хлеб	45/50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
Итого:		545/665	13,118/20,201	26,01/33,010	97,448/119,998	700,69/867,49		
полдник	фрукты	100/100		11,2		55		
ужин	Каша ячневая молочная	150/200	4,89/5,21	7,75/7,81	38,07/41,49	287/303,5		№1 стр188
	Чай	200/200/	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	150\200	5,07\6,21	7,675\8,875	24,08\24,85	170,7\185,5		№1 стр188
	Хлеб с маслом	45\5-50\5	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	150\200	0,1		15,045	45,5\57,39		№94стр686
Итого:		350\455	9,54\12,73	15,45\17,60	41,43\53,52	364,3\466,5		
2 завтрак:	сок	100\100	0,75		18,18	76		
Обед :	Суп уха	150\200	5,396\9,588	7,235\10,505	25,538\28,998	192,58\208,58		№73стр137
	Печеночные оладьи	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		№330стр291
	Напиток из шиповника	150\200	0,041\0,045	0	15,58\20,22	61,82\72,6	35\50	№394стр318
	Хлеб	30\50	4,27\5,3	0,55\0,91	33,70\47,83	65,4\133		№12 стр108
Итого:		520\660	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		№416стр328
	Печенье(сухарь ,пряник)	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 маслом	150\200	2,10\3,0	4\4	24\29-	152\169		№95стр147
	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	50\50	3,0-5,766	3,2-7,615	4,7-52,762	60-298,48		
Итого:	чай	150\200	8,766	10,815	57,46	358,48		
Итого за день:		1,525\2,030	120,68\136,48	106,08\112,	370,3\423,8	2,82\3,2185		

	блюда	блюда			ценность (ккал)	С	рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый	150\200	7,992/9,89	22,16/27,54	184,24/232,9		№101стр150
	Бутерброд с мягким сыром	50\65	4,85\5,8	17,525/28,72	117,95/192,9		№3стр105
	Чай	150\200	0	0,069/0,082	1,09/1,18		№412стр326
Итого:		350\465	12,84/15,69	39,75/56,34	303,28/426,9		
2 завтрак:	фрукты	100\100	55	0	55		
Обед:	Суп борщ с мясом говядины	150\200	3,20/6,40	7,62/7,82	43,6/87,2		№87стр144
	Тефтели мясные	60\80	15,7/18,9	20,57	273,5/317,1		№302стр272
	Гречка отварная	110/130	5,08/5,245	21,76/24,865	153,95/170,7		№219стр228
	Соус	10\10	12,55	46,08	352,91		№367стр307
	Кисель	150\200	0,32/0,4	0	65,4/87,2	35/50	№76 стр318
	Хлеб	30\50	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
Итого:		510\670	41,28/48,74	149,3/192,1	1,494/1,740		
Полдник:	Сухарь	50\50	1,998	0	43,65		№441стр343
	снежок	150\200	0,0002	0	1,09/1,18		
Итого:		200\250	1,998	0,069/0,082	44,74/44,83		
Ужин:	Каша «Дружба»	150\200	7,729/7,784	51,015/52,015	337,03/352,88		№182стр198
	Чай	200\200	0	0,069	1,09/1,12		№410стр326
	Хлеб с маслом	50\5	0,65	33,85	165,5		
Итого:		405\455	3,9	33,94	203,2/203,3		
2 ужин:	пряник	50\50	0,98\1,12	26,77/30,6	110\126		
	чай	100\150	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№410 стр326
Итого:		150\200	5,06/6,00	34,35/39,67	195/228		
Итого за 1 день:		1,710/2,045	76,278/87,528	257,4/322,13	2,195/2,698		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Хлеб с маслом	30\5-50\5	2,25\4,26	4,85\5,8	17,525\28,72	117,95\192,9-2,5\25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150\150	5,07\5,014	7,675\7,895	24,85\25,15	170,7\170,95		№227стр232
	Какао напиток	160\200	0,88\0,97	8\9,5	11,955\12,320	46,5\48,2		№415стр325
Итого:		350\405	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 гороховый с мясом говядины	150\200	5,85\9,925	5,145\10,575	13,345\15,965	146,3\172,77		№79Стр140
	Котлета рыбная	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 салат фасоль	10\10 20\20	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:		530\670	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 молоко печенье	150\200 35\40	0,04\0,06 3,57	0,01\0,02 6,41	6,99\9,99 15,51	28\40 191,5		
Итого:		185\240	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 повидлом	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:	фрукты	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп рассольник ленинградский с мясом говядины	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	№33	
	Хлеб	30\70	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
	Салат из соленого огурца	20\20						
Итого:		500\650	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 с маслом	50\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
Итого:		405\455	14,64\19,07	16,175\18,225	28,22\40,12	158,3\226,4		
2 ужин:	чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	сахарь	50\50	4,55	9,85	25,5	200		
Итого :		200\250	4,55	9,85	25,56	201\201		

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	0,0000069	1,09 /1,18	№410 стр326	
	Хлеб с сыром	30\20	2,25\4,26	4,85\5,8	17,52\28,72	117,9\65,5- 192,9\65,5	№3стр105	
Итого:		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 мясом говядины	150\200	5,53\9,09	7,23\10,50	25,53\28,99	192,58\208,58	№91стр146	
	Пирожки с печеню	150\200	4,46\5	0,46\0,52	26,4\29,82	135\152	№284стр261	
	Хлеб	25\50	3,85\7,92	0,75\1,65	33,85\47,39	65,5\186		
	Компот из свежих яблок	150\200	0,031\0,042	0	18,58\44,58	65,4\87,2	№394стр318	
Итого:		475\650	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	38,075\41,495	287,65\303,5	№1 стр188	
	Чай	200\200	0,0002	0	0,0000069	0,000109	№410стр326	
	Хлеб	50\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
Итого:		400\450	6,84\9,08	11,70\12,50	50,55\66,42	389,85\473,20		
Итого за 1 день:		1,445\1,740	43,240\55,99	103,10\109,13	265,7\342,6	1,810\2,112		