

МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г. УЛАН-УДЭ
670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, д.5, телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05

электронный адрес: det-sad84@mail.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №84
 Н.И.Налетова

Примерное циклическое меню для организации
горячего питания детей в МБДОУ Д/с
«Снегурочка» комбинированного вида
г. Улан-Удэ.

г. Улан-Удэ
2022 г.

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 с мягким сыром	35/15	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	150\150	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 из мяса говядины	150\200	21,054/25,164	22,81/26,27	27,19	436,5/496,8		№321стр285
	Напиток из шиповника	150\2000	0,31	0	18,58	65,4	35/50	№394стр318
	Хлеб	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5/133		
	Салат из огурца соленого	20/20						
Итого:		495/670	33,20/42,89	34,0/41,05	114,1/131,7	760/984,2		
Полдник:	Молоко	150\200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№416 стр328
	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 дружба молочная	185\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 с повидлом с маслом	45/15/10- 50/15/10	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	50/50 150/200	0,6\0,80 0,0002-	0,6\0,8 0	14,7\16,2 0,69-	67,5\90 1,09/1,1 8		
итог		200/250	0,6\0,80/0,8002	0,6/0,8	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	120/145	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
	Хлеб с маслом	25/5 50/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		
Итог :		350/410	10,99/13,45	7,005/7,820	38,91/54,78	378,4/482		
10часов	фрукты	100/100	0	11,2	19,6	55		
	Суп уха	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		
	Котлета из говядины	70/90	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	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат из кукурузы	20/20						
Итог:		565/780	35,908/43,798	32,702/36,236	131,36/182,65	835,4/861,6		
Полдник:	снежок	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		
Итог:		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		
Итог:		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		
Итог:		185/240	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итог за 1 день:		1,815/2,160	79,153/93,470	58,478/67,797	409,28/485,18	2,173/2,497		

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	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:		350/465	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		№86стр143
	Рыба отварная	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31	101,17/122,77		№273 стр 255
	Рис отварной	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	35/50	№396стр319
	Хлеб	25/50	8,85/9,1	3,33/7,9		266/377,7		
	Салат из зеленого горошка	20/20						№12стр108
	СОУС сметанный	10/10	0,95	11,975	502,91	1032		
Итого:		525/700	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76	824,22/1,098		
Полдник:	молоко	150/200	0,0002	0	0,069	1,09/1,09		№410 стр326
	сухарь	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						
	хлеб	50/50	20	0	106,7	45,5		
			5,75	1,5	24,9	65/36		
итог		400/450	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		
	Ватрушка с повидлом	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:		1,825/2,275	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		№101стр150
	Чай	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	Хлеб с повидлом с маслом	30/15/5	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итог:		350/450	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
2завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп картофельный с крупой с мясом	150/200	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 из облепихи	150/200	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Хлеб	40/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
								№10стр108
Итог:		490/650	20,612\23,632	28,618/40,701	120,73\142,17	775/888,57		
Полдник:	чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Калач сметанный	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итог:		250/300	10,752\12,152	17,35\18,95	53,13\55,48	420,9/435,9		
Ужин:	Отварной картофель	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Сельдь слабо саленая	20/20						
	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
Итог:		400/470	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	262,9/376,02		
2 ужин:	Молоко сухарь	150/200	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
		50/50						
Итог:		200/250	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итог за 1 день		1,790/2,220	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

