

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: ds_84@govrb.ru



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

г. Улан-Удэ

2023г.

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		№1 стр188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№410 стр326
Итого:	Батон с мягким сыром	35\15	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186		№3 стр105
2 завтрак:	Сок	350\450	9,26\9,58	15,46\15,52	56,11\59,53	471,8\525,5		
Обед:	Суп уха с рыбными фрикадельками	150\150	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		№88 стр144
	Напиток из облепихи	150\200	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8		№321 стр285
	Хлеб	150\2000	0,31	0	18,58	65,4	35\50	№394 стр318
	Салат из огурца соленого с луком	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
		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		№95 стр147
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№411 стр326
	Хлеб с повидлом с маслом	45\15\10- 50\15\10 100\100	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\ 133		
	Фрукты							
Итого:		405\475	8,7452\10,9602	19,44\20,25	51,21\67,08	353,1\436,5		
2 ужин:	Чай коржик	70\70	0,6\0,80 0,0002-	0,6\0,8 0	14,7\16,2 0,69-	67,5\90 1,09\1,18		
		150\200						
ИТОГ		220\270	0,6002\0,8002	0,6\08	15,39\16,89	68,5\91,18		
Итого за 1 день		1,920\2,365	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	120/145 200/200	9,065/9,6 0,0002	6,255/6,32 0	26,4/29,82 0,069	224,4/232 46,5/74,5		№220стр228
	батон с маслом, пастила	25/5/25- 50/5/25	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		№410 стр326
Итого :		375/425	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 картофельный лапшой с мясом	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	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат из кукурузы	20/20						
Итого:		565/760	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		
Итого:		250/300	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	302,4/355,6		
Ужин:	Рыба запеченная в омлете с рисом	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
	Сочень с творогом	80/80	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		230/280	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итого за 1 день:		1,920/2,315	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	№ 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		№414стр227
Итого:		350/475	14,47/15,86	14,045/17,115	42,44/62,90	433,20/487,70		
2 завтрак:	сок	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
	Ленивые голубцы	150/200	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31	101,17/122,77		№273 стр 255
	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 с луком	20/20						№12стр108
	СОУС сметанный	10/10	0,95	11,975	502,91	1032		
Итого:		525/710	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76	824,22/1,098		
Полдник:	снежок	150/200	0,0002	0	0,069	1,09/1,09		№410 стр326
	пряник	50/50	2,821	2,626	14,727	200		
Итого:		200/250	2,821	2,626	14,796	201,9		
Ужин:	Ленивые вареники со стуженкой чай	150/200	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0	287,6/303,5		№284стр261
	хлеб фрукты	200//200						
		50/50	20	0	106,7	45,5		
		100/100	5,75	1,5	24,9	65/36		
ИТОГ		525/550	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		
	Булочка посыпная	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:		1,980/2,405	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	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№101стр150*
	батон с сыром с маслом	30/10/5	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№410 стр326
Итого:		345/455	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		№3стр105
Завтрак:	фрукты	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		
Итого:								
Полдник:	чай	490/650	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		№10стр108
	Манник со сгущенным молоком	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
Итого:		100/100/25	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Ужин:	Отварной картофель	250/300	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
	Саленый огурец	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб	20/20						
	Чай	30/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
Итого:		200/200	0,1	0	15,045	57,395		№410 стр326
2 ужин:	чай кекс по английски	400/470	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	262,9/376,02		
		150/200-70/70	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
Итого:		220/270	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,930/2,270	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150\200	4,89\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№1стр188
	Чай с молоком	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№410стр326
Итого:	Батон с вареньем	30\10	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186		
2 завтрак:	Снежок	340\440	9,26\9,58	15,46\15,52	56,11\59,53	471,8\525,5		№3стр105
Обед:	Суп свекольник с мясом	150\150	0,75	0	15,15	64		
	Запеканка из сердца	150\200	6,47\11,125	3,54\6,875	18,34\22,02	113,1\209,5		№88стр144
	Картофельное пюре	60\80	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8		№321стр285
	соус	150\200						
	Компот из яблок	10\10	0,31	0	18,58	65,4	35\50	№394стр318
		150\200						
	Хлеб	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
	Икра кабачковая	20\20						
Итого:								
Ужин:	Каша кукурузная молочная	542\760	33,20\42,89	34,0\41,05	114,1\131,7	760\984,2		
	Чай	150\200	4,895\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№95стр147
		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		
	Фрукты	100\100						
Итого:		500\550	8,7452\10,9602	19,44\20,25	51,21\67,08	353,1\436,5		
Итого за 1 день		1,532\1,900	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 6								
Завтрак:	Каша жидкая овсяная молочная	150/200	4,89/5,21	7,69/7,75	38,07/41,49	287,6/303,5		№1 стр188
	Чай	150/200	0,0002	0	0,69	0,00109		№410 стр326
Итого:	Батон с маслом, пастила	35/5/20	4,37	7,775	17,35	148,17/36-186		№3 стр105
2 завтрак:	Сок	360/460	9,26/9,58	15,46/15,52	56,11/59,53	471,8/525,5		
Обед:	Суп клецки с мясом говядины	150/150	0,75	0	15,15	64		
	Печеночные оладьи	150/200	6,47/11,125	3,54/6,875	18,34/22,02	113,1/209,5		№88 стр144
	Бульгур отварной	60/80	21,054/25,164	22,81/26,27	27,19	436,5/496,8		№321 стр285
	Напиток из облепихи	110/130						
	Хлеб	150/200	0,31	0	18,58	65,4	35/50	№394 стр318
Итого:	Хлеб	25/50	4,37/5,3	0,65/0,91	33,85/47,83	65,5/133		
Полдник:	Молоко	495/660	33,20/42,89	34,0/41,05	114,1/131,7	760/984,2		
	сухари	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№416 стр328
		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:	Макаронные изделия с маслом	150/200	4,895/5,21	7,69/7,75	38,07/41,49	287,6/303,5		№95 стр147
	Чай	150/200	0,0002	0	0,69	0,00109		№411 стр326
	Хлеб	30/50	3,85/5,75	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/133		
	фрукты	100/100						
Итого:		430/550	8,7452/10,9602	19,44/20,25	51,21/67,08	353,1/436,5		
2 ужин:	Чай булочка	100/100	0,6/0,80	0,6/0,8	14,7/16,2	67,5/90	1,09/1,18	
		150/200	0,0002-	0	0,69-			
Итого		250/300	0,6002/0,8002	0,6/08	15,39/16,89	68,5/91,18		
Итого за 1 день		1,885/2,370	64,63/77,96	83,38/92,30	333,9/373,8	2,219/2,620		

блюда		блюда		ценность (ккал)		С		рецептуры	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	батон с маслом	45/5/ -50/5	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150/200	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	Чай	150/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
Итого:		350/455	8,20/10,24	20,52/23,19	54,33/66,20	435,6/517,0		
2 завтрак:	фрукты	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
	Отварная рыба	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 огурец соленый	10/10 20/20	0,95	11,35	5,029	93,2/103,2		
	Компот с/ф	150/200	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:		476/690	24,17/34,86	33,89/40,53	90,20/111,3	669,2/804,6		
Полдник:	Ватрушка с творогом	100/100	6,55	12,55	46,08	325,91		
	Снежок	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	0,0001/0,00010		№40
Итого:		250/300	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 с повидлом с маслом	50/15/5- 50/15/5	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	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40		
	Сочень с яблоком	80/80	3,57	6,41	15,51	191,5		
Итого:		230/280	3,6/3,63	6,42/6,43	22,5/25,5	219,5/231,5		
Итого за 1 день:		1,556/1,975	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		
	какао	180\180	0,0002	0	0,069	1,09		№229 стр40
	батончик с начинкой	55\55						№410 стр326
	Батон с маслом	25\5-50\5	6,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\233,65		
Итого:		350\400	29,57\30,32	39,17\42,32	95,58\107,64	523\675,43		№3стр105
2 завтрак:	снежок	150\150	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп рассольник ленинградский с мясом говядины	150\200	6,465\10,585	3,554\6,824	18,14\18,4	128,7\191,5		№64стр133
	Бистроганов из мяса картофельное пюре	150\200	10,684\15,404	10,92\14,32	27,60\36,91	254,3\337,9		№292стр267
	Напиток лимонный	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35\50	№33
	Хлеб	30\50	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
Итого:		500\670	43,28\54,41	22,29\28,31	111,9\145,3	620\832		
Полдник:	Булочка посыпная	100\100	0	1,750\1,980	0,4365\ 0,4650	2,61\2,63		
	чай	150\200	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
Итого:		250\300	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 фрукты	45\510\100	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	150\200	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	ромб.ба	100\100	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	№ 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
	Батон с сыром	30\30\10\10	2,25\4,26	4,85\5,8	17,52\28,72	117,9\65,5- 192,9\65,5		№3стр105
Итого:		360\480	11,03\13,36	39,46\40,46	99,36\113,98	553,4\645,2		
2 завтрак:	сок	150\150	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп овощной с мясом говядины	150\200	5,53\9,09	7,23\10,50	25,53\28,99	192,58\208,58		№91стр146
	Пирожки с печенью	100\150	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	35\50	№394стр318
	Салат из свеклы с сыром	50\50						
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	4,895\5,21	7,7\7,75	38,075\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		
Итого:		400\450	6,84\9,08	11,70\12,50	50,55\66,42	389,85\473,20		
Итого за 1 день:		1,485\1,830	43,240\55,99	103,10\109,13	265,7\342,6	1,810\2,112		