

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
Учреждение детский сад № 71 «Огонек» г. Улан-Удэ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №71 «Огонек»
Щербакова Ю.Л.
«01» марта 2023 г.



10 дневное меню для детей от 2-х до 7 лет.

2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Полезные вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая, молочная	200	12,5	13,88	52,18	383,9	3,25	106
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	14,2	16,14	68,33	497,35	4,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	5,6	5	22	156	0	615
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
ОБЕД	Голубцы ленивые	120	7,66	3,97	34,65	81	3,17	144
ОБЕД	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,96	95,76	0	131
ОБЕД	Кукуруза консервированная	40	0,75	0	1,5	8,75	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	12,25	10,82	85,07	371	19,1	
ПОЛДНИК	Печенье овсяное	80	0,2	0,1	15	60	0	116
ПОЛДНИК	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ПОЛДНИК	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	3,05	0,58	32,35	240	10	
УЖИН	Каша перловая рассыпчатая	200	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
УЖИН	Говядина с овощами тушеная	80	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	40	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	41,07	5,67	230,17	1230	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2150	106,46	58,3	447,384	2993,88	199,935	

Утверждаю: заведующий _____ Ю.Л. Щербакова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецептв
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая, молочная	200	15,1	20,33	63,07	495,62	3,25	98
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	45	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	18,45	23,7	80,58	610,07	4,42	
ЗАВТРАК 2	Морс	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	24,24	5,71	5,16	167,66	0,96	60
ОБЕД	Котлета мясная	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,04	0	17,9	71,26	0	119
ОБЕД	Огурец соленый порционно	30	1,52	0	3,72	21	0	417
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	39,36	19,81	58,72	576,05	11,51	
ПОЛДНИК	Овсяное печенье	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	204/206
ПОЛДНИК	Бананы	30	1,02	0,04	3,77	115	0	499
ПОЛДНИК	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	14,64	10,4	43,1	515	0,14	
УЖИН	Суп молочный вермишелевый	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
УЖИН	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	9,15	5,48	37,07	387	10,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	83,1	59,89	240,47	2183,12	36,59	

меню на _____ Утверждаю: заведующий _____ Ю.Л. Щербакова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Средние вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	5,08	4,6	0,28	63	0	78
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	3,2	4,04	24,26	99,66	3,66	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	45	1,14	1,62	3,24	32,34	0,07	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	9,42	10,26	27,78	195	3,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	120	6	5	8	102	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	6	5	8	102	0	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
ОБЕД	Азу	120	24	13,4	23,6	304	0	163
ОБЕД	Компот из чернослива	180	5,77	3,07	12	47	51	201
ОБЕД	Огурец свежий, порционно	30	4,25	2,13	0	36	0	8
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	75,32	40,88	88,54	847	59,2	
ПОЛДНИК	Королевская ватрушка	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0	485
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	6,69	2,62	80,01	450,64	5	
УЖИН	Плов	200	9,1	5,7	12,5	98,74	0	21
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
УЖИН	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	3,34	2,13	25,64	227	0,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	100,77	60,89	229,97	1821,64	68,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	14,55	15,43	65,9	461,07	3,25	100
ЗАВТРАК	Чай с конфетой	220	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	16,83	17,67	85,82	590,83	4,468	
ЗАВТРАК 2	Снежок	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Суп Шахтерский	200	4,97	6,19	21,3	152,84	9	38
ОБЕД	Бигус	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	45	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Огурец свежий порционно	40	0,84	2,77	0,45	6,1	2,01	499
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	23,3	93,4	7,5	246
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		695	20,19	23,94	88,43	617,13	19,71	
ПОЛДНИК	Песочное печенье	80	5,6	5	22	156	0	
ПОЛДНИК	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ПОЛДНИК	Фрукты	120	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	8,25	5,18	44,55	352	0	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
УЖИН	Говядина тушеная с овощами	80	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
УЖИН	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	67,38	22,53	256,25	1595,06	179,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	113,05	69,72	484,85	3199,02	213,578	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Основные вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
День 5								
ЗАВТРАК	Каша манная, молочная	200	9,3	9,3	5,04	35,27	212,5	280
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	45	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,23	12,65	26,32	166,03	213,718	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	7,55	0,66	20,15	167	5,325	64
ОБЕД	Каша перловая, рассыпчатая	200	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	74/1
ОБЕД	Котлета мясная	80	6,34	11,01	0,744	127,72	0	9
ОБЕД	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Морс ягодный	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,97	0,33	5,67	29,75	0	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	42,54	30,91	94,534	870,53	185,515	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	3,09	14,02	11,3	288,76	0	522
ПОЛДНИК	Чай сладкий	180	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	3,29	14,12	26,3	348,6	0	
УЖИН	Овощное рагу	120	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,19	4,77	47,35	486,06	22,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	38,46	42,86	206,04	1466,69	265,218	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Основные вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая, молочная	200	13,67	17	59,4	436,5	3,25	99
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	40	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,37	19,26	75,55	549,95	4,42	
ЗАВТРАК 2	Груши	100	5,6	5	22	156	0	596
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,6	5	22	156	0	
ОБЕД	Суп с клецками	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
ОБЕД	Тефтеля рыбная	200	26,31	16,86	26,08	365,06	179,4	71
ОБЕД	Овощная закуска	80	6,34	11,01	0,744	127,72	0	9
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	23,3	93,4	7,5	246
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	38,76	36,29	93,554	850,93	195,16	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг	80	28,13	15,86	18,02	326,45	0,8	28
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	1,01	0,3	7,8	44	0,58	384
ПОЛДНИК	Чай сладкий	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	31,99	16,64	43,17	550,45	11,38	
УЖИН	Картофель по домашнему	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	8,99	11,19	23,294	323,72	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	100,71	88,38	257,568	2431,05	210,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
День 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая, молочная	200	10,02	15	63,27	436,7	3,25	103
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, джемом	40	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	13,95	18,35	84,55	567,46	4,468	
ЗАВТРАК 2	Снежок	100	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	суп Крестьянский со сметаной	200	11,6	3,47	13,83	133,23	11,725	5
ОБЕД	Плов с мясом	120	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
ОБЕД	Огурец соленый порционно	30	0,97	0,33	5,67	29,75	0	452
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Кисель	180	0	0	23,96	95,76	0	131
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	51,37	30,61	101	981,43	191,935	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг	80	5,31	8,95	40,92	255,26	0,0364	22
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	21,58	14,02	11,3	288,76	0	387
ПОЛДНИК	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	29,34	23,05	59,77	680,02	0,0364	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,32	15,71	63,17	505,44	0,547	477
УЖИН	Говядина тушеная с овощами	30	10,91	10,14	28,38	248,8	32,67	50
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	13,56	10,32	50,93	444,8	32,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	109,72	82,83	317,25	2768,71	239,109	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	80	5,08	4,6	0,28	63	0	78
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	3,2	4,04	24,26	99,66	3,66	118
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, джемом	40	1,14	1,62	3,24	32,34	0,07	137
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	31	24,28	39,08	483,76	3,73	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	Расольник со сметаной	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
ОБЕД	Лапша отварная	120	8,36	6,09	8,33	122,23	27	53
ОБЕД	Печеночный пудинг	80	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Икра овощная	60	0,97	0,33	5,67	29,75	0	514
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	40	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Отвар шиповника с лимоном	180	0,16	0,16	43,84	178,4	5	120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	15,68	15,13	101,23	571,68	44,44	
ПОЛДНИК	Печенье	80	8,03	12,85	39,67	306,42	1,625	303
ПОЛДНИК	Фрукты	100	21,58	14,02	11,3	288,76	12,54	387
ПОЛДНИК	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	24,03	14,1	18,85	424,76	12,54	
УЖИН	Капуста тушеная с мясом	200	3,09	4,51	17,25	154,06	22,4	62
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай с сахаром	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	5,1	0,26	30,1	332	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	76,21	54,07	199,56	1858,2	65,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Сырые вещества, г			Энергетическая	Витамин	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	16,12	16,05	69,15	485,48	3,25	101
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, мармеладом	35	1,08	0,94	6,92	39,76	0,048	133
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	18,4	18,29	89,07	615,24	4,468	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
ОБЕД	Вермешелевая запеканка	120	7,8	4,35	28,3	114	0,42	44
ОБЕД	Икра овощная	80	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,1	0	23,3	93,4	14,12	246
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	16,81	11,7	87,93	510,4	25,45	
ПОЛДНИК	Пирожки с яйцом, рисом	80	6,08	10,88	53,92	337,6	0	329
ПОЛДНИК	Чай сладкий	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	14,13	15,96	83,47	629,6	17,04	
УЖИН	Суп молочный пшеничный	250	5,02	3,84	35,74	197,71	0	96
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	7,67	4,02	58,29	393,71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1975	57,41	50,37	328,56	2192,95	56,958	

меню на _____ г. Утверждаю: заведующий _____ Ю.Л. Щербакова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Полезные вещества, г			Энергетическая	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная	200	15,1	20,33	63,07	495,62	3,25	98
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырной массой	35	0,5	0,96	3,15	23,45	0	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	18,45	23,7	80,58	610,07	4,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	505
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	21,58	14,02	11,3	288,76	0	
ОБЕД	Суп уха из свежей рыбы	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
ОБЕД	Каша гречневая, рассыпчатая	120	24,24	5,71	5,16	167,66	0,96	60
ОБЕД	Кнели мясные	40	3,41	4,24	23,3	145,15	27,568	65
ОБЕД	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	40	0,2	0,1	15	60	0	116
ОБЕД	Отвар шиповника с лимоном	180	0,04	0	17,9	71,26	0	119
ОБЕД	Огурец свежий, порционно	30	1,52	0	3,72	21	0	519
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	33,62	17,98	77,95	613,07	38,658	
ПОЛДНИК	Песочное печенье	80	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
ПОЛДНИК	Чай	180	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	12,67	10,78	52,78	359	10,14	
УЖИН	Рис с овощами	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
УЖИН	Хлеб ржаной/пшеничный	40	0,2	0,1	15	60	0	116
УЖИН	Чай	180	2,45	0,08	7,55	136	0	491
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	9,15	5,48	37,07	387	10,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	95,47	71,96	259,68	2257,9	63,738	

*в исключительных случаях меню может корректироваться