

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 86 «Юна» - детский сад г. Улан - Удэ
эл. почта: madou86@mail.ru, т.42-21-01, 42-68-95.

670042, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, улица Тобольская, 51, тел./факс (3012) 42-21-01



Примерное 10-дневное МЕНЮ

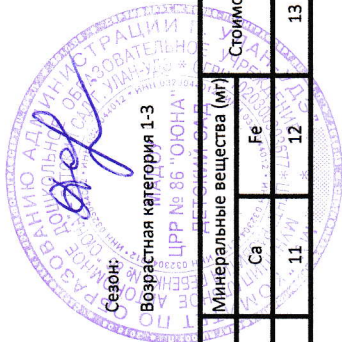
для детей в возрасте от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием

МАДОУ ЦРР №86 "Юна" - детский сад

День: Понедельник

Рацион: ясли

Сезон:
 Возрастная категория 1-3



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13			
Завтрак 1															
199	Каша пшеничная молочная	180	3,5	5,55	24,7	154	0,114	0,017	1	10,1	0,83				
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41				
1	Бутерброд с маслом 30/5/20	55	2,45	7,55	14,62	136	0,049	0,03		9,3	0,63				
	Итого за 1 завтрак	435													
	Итого за завтрак 1		16,21	27,19	77,28	484,29	0,224	0,247	2,375	354,8	1,98				
Завтрак 2															
418	Сок	150	0,75	15,15		64	0,02	0,02	3	10,5	2,1				
	Итого за 2 завтрак	150													
	Итого за завтрак 2		0,75	15,15	0	64	0,02	0,02	3	10,5					
Обед															
16	Суп гороховый с гречками	150	8,45	4,45	7,42	129,87	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03				
282	Мясная котлета	70	12	11	6	166	0	0,03	0,62	3,64	0,18				
314	Каша перловая	100	3	2,37	25,43	130	0,04	0,05		16,62	1,6				
24	Соус томатный	30	1	1	23	116	0,06	0,1	10	8	1				
54	Закуска икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19				
2	Компот из сухофруктов, с- витаминизац	180	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1				
	Хлеб в/с	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1				
Полдник															
12	Снежок	125	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,15				
67	Коржик молочный	70	5,88	6,76	40,5	247	0,09	0,09	0,33	43,4	0,76				
392	чай	150			16	61									
	Итого за полдник	195													
	Итого за полдник		10,23	11,56	46,5	335,5	0,14	0,35	1,38	61,4	0,91				
	Итого за день	1370	54,7	73,9	204,42	1518,72	0,714	1,277	21,925	543,8	7,89				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак 1													
14	Каша ячневая молочная	180	5,49	7,99	23,81	186	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41		
413	Чай на цельном молоке	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,014	1,19	112	0,28		
2	Батон с повидлом 25/25	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74		
	Итого за 1 завтрак	375											
Итого за завтрак 1			10,59	14,25	56,18	392	0,18	0,104	2,7	270,35	1,43		

Завтрак 2												
386	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	0,7	
Итого за 2 завтрак												
Итого за завтрак 2			0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	0,7	

Обед												
87	Суп рассольник с мясом	180	2,15	2,27	13,71	83,8	0,08	0,04	6,6	19,68	0,85	
27	Отварные (сосиски , колбаса)	70	7,24	14,7	0,26	162	0,13	0,11	0	24,5	1,26	
49	Макаронным изделиям отварные	110	4,9	0,71	26,9	134,4	0,07	0,02	0	6,48	1,05	
14	Салат из свеклы с зеленым горошком 25/20/5	50	1,02	4,1	3,68	58	0,02	0,05	4,03	14,81	0,55	
394	Компот из чернослива	150	0,66	0,04	21,4	88,8	0,01	0,03	0,36	24,2	0,45	
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	118	0,07	0,03	0	11,5	1	
Итого за обед			610									
Итого за обед			19,92	22,32	90,1	645	0,38	0,28	10,99	101,17	5,16	
231	Запеканка творожная со стученным молоком	150	23	15	19	300	0,07	0,33	1	196	1	
392	Чай	180			16	61	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник	330								3		
Итого за полдник			23	15	35	361	0,07	0,33	1	199	1	
Итого за день			54,11	52,17	195,98	1464	0,67	0,734	29,69	594,52	8,29	

МАДОУ ЦРР №86 "Юна" - детский сад

День: Среда

Рацион: ясли

Сезон:
Возрастная категория 1-3

ЦРР № 86 "ЮНА" - ДЕТСКИЙ САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак 1														
38	Яйцо отварное	40	18	17	11	208,69	0,14	0,04	1	78				
414	Кофейный напиток	150	1,26	1,28	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46	0,19			
3	Батон с маслом с сыром 25/5/15	40	2	6	10	105	0,04	0,02		5				
	Итого за 1 завтрак	230												
	Итого за завтрак 1	21,3	24,3	32,2	375,26	0,2	0,1	1,5	129,0	0,2				
Завтрак 2														
386	Компот из свежих груш и изюма	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9			
	Итого за 2 завтрак	150												
	Итого за завтрак 2	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9				
Обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	180	5	9	6	139	0,04	0,04	6	38	1			
26	Жаркое по домашнему	150	14,54	12,89	17,4	344	0,16	0,1	22	16	1			
394	Компот из сухофруктов, С витаминизация	180	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1			
33	Помидор порционный	50	3,98	4,88	0,68	87	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44			
	Хлеб пшени.	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1			
	Итого за обед	610												
	Итого за обед	27,04	26,83	62,4	743,96	0,31	0,68	34,15	137,93	4,44				
Полдник														
12	Манная пудинг с вареньем	100	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,5	18	0,15			
392	Чай черный	120			16	61			5	1				

МАДОУ ЦРР №86 "Юна", детский сад

День: Четверг

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория 1-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Завтрак 1															
3	Каша рисовая	180	5,64	7,62	27,93	152	0,05	0,03	1,46	135,2	0,23				
10	Какао	150	2,15	7,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41				
1	Батон с маслом 25/5	30													
		375													
Итого за завтрак 1			10,51	19,7	64,29	384	0,14	0,2	2,71	260,4	1,46				
Завтрак 2															
14	Фрукт	150	0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
Итого за 2 завтрак		150													
Итого за завтрак 2			0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24				
Обед															
94	Суп картофельный с домашней лапшой	180	1,77	4,05	9,53	81	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47				
354	Капуста тушенная с мясом	150	4,37	3,94	18,34	240,35	0,43	0,58	96,688	8,08					
398	Компот из чернослива	150	0,89	0,06	28,6	118	0,02	0,04	0,48	32,3	0,6				
	Закуска опудец свежий	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0				
	Хлеб	50	3	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1					
			3,9	0,5	24,1	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1				
Итого за обед		560		26,55	172,57	561,95	1,08								
Полдник															
13	Булочка	70	8,22	7	54,21	312,26	0	0	0	8	0,9				
368	Биопродукт	150			10	47			10	16	2				
411	Чай с вареньем	100	0,09	0,02	10,24	42	0,24	0	0,24	11,3	0,04				
Итого за полдник		220													
Итого за день		1305	58,72	57,93	290,22	1400,683	1,35	5,86	648,06	12,75	119,07				

МАДОУ ЦРР №86 "Юнона", детский сад.

День: Пятница

Сезон:

Рацион: Ясли

Возрастная категория 1-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Са	Ма	Fe	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13			
Завтрак 1																
182	Каша манная молочная	180	3,4	0,33	1,17	141	0,033	0,015	0	8,4	0,34					
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,011	0,98	94,3	0,1					
3	Батон с маслом и сыром 25/5/20	50	2	6	12,42	105	0,04	0,02		5						
	Итого за 1 завтрак	380														
	Итого за завтрак 1	7,74	8,33	24,22	31,6	0,103	0,046	0,98	107,7	0,44						
Завтрак 2																
386	Фрукт	150	0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22					
	Итого за 2 завтрак	150														
	Итого за завтрак 2	0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22						
Обед																
6	Суп картофельный с фрикадельками мясными	180	8,8	7,04	8,6	208,5	0,11	0,06	8,42	24,8	1,28					
29	Котлеты или биточки рыбные	70	11	4	12	210,5	0,1	0,1	1	35	1					
332	Рис	110	2,43	5,43	24,4	139,8	0,02	0,01	0	0,91	0,35					
24	Томатный соус	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1					
395	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009					
	Хлеб в/с пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	117	0,08	0,03	0	11,5	1					
	Итого за обед	630														
	Итого за обед	27,61	19,14	95,52	798,8	0,33	0,21	19,78	124,44	4,639						
Полдник																
412	Чай с лимоном	150	0,12	0,002	10,2	41	0	0,05	1,19	18,8	0,44					
47	Пирожок с мясом и рисом	90	8,56	6,73	24,43	184,74	0	2,83	9,4	0,21	1					
	Итого за полдник	240														
	Итого за полдник	8,68	6,732	34,63	225,74	0	2,88	10,59	19,01	1,44						
	Итого за день	1400	44,59	34,622	168,77	1400,54	0,473	4,306	45,35	277,75	9,739					

МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" -детский сад

День: Вторник

ЯСЛИ

Сезон:
Возрастная категория 1-3



№ рец.	Прием пищи, наименование	Пищевые вещества (г)				Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества			Стоимость
		Б	Ж	У	С		В1	В2	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак 1														
200	Каша Дружба	180	6	8,51	33,5	232	0,03	0,01	0,533	206	1			
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,06	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16			
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41			
	Итого за 1 завтрак	360												
	Итого за завтрак 1	12,9	12,81	61,16	409	0,12	0,27	2,593	402,56	1,57				
Завтрак 2														
401	сок	150	0,9	0,05	18,18	76	0,02	0,02	3,6	13,6	2,52			
	Итого за 2 завтрак	150												
	Итого за завтрак 2	0,9	0,05	18,18	76	0,02	0,02	3,6	13,6	2,52				
Обед														
66	Щи из свежей капусты	180	2,12	4,58	8,72	84,58	0,08	0,07	32,96	46,32	0,92			
51	Плов с мясом	150	15,06	17,17	27,85	326,23	0,08	0,13	0,9	14,17	2			
46	Помидор порционный	50	0,68	3,08	4,22	47	0,02	0,02	5,12	11,6	0,42			
394	Компот из чернослива	180	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12			
509	Хлеб пшен	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1			
	Итого за обед	610												
	Итого за обед	22,2	25,34	89,93	676,31	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46				
Полдник														
368	Блюпродукт	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	10,9	0,21			
474	Кекс Волжский	70	4,57	13,84	42,22	312	0,07	0,1	0,3	27,5	0,6			
392	Чай	150			16	61								
	Итого за полдник	220												
	Итого за полдник	4,64	13,85	49,32	341	0,07	0,1	1,72	38,4	0,81				
	Итого за день	1340	40,64	52,05	1502,31	0,47	0,64	47,253	566,78	10,36	139,19			

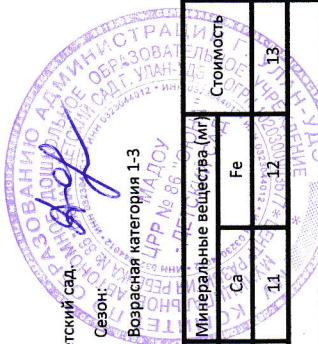
МАДОУ ЦРР №86 "Юнона"-детский сад.

День: Среда 2

ясли

Сезон:

Возрастная категория 1-3



№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У	В1	В2	С		Ca	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
Завтрак 1																	
38	Яйцо отварное	40	18	17	11	206,69	0,14	0,04	1	78							
413	Какао а молоке	200	4	3	18	119				148					1		
66	Батон с маслом с сыром 25/5/20	50	9,56	11,37	24,79	241,29	0,04	0,02	0,78	5							
						360,29											
	Итого за 1 завтрак	290															
	Итого за завтрак 1	31,56	31,37	53,79	566,69	0,18	0,06	1,78	231	1							

Завтрак 2

386	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,03	15	24					3,3
	Итого за 2 завтрак	150													
	Итого за завтрак 2	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,03	15	24	3,3					

Обед

16	Свекольник с мясом со сметаной	200	5	9	11,61	145	0,04	0,04	6	36					1
37	Рыба тушеная с овощами	80	15,93	12,78	9,6	217,6	0,07	0,15	13,9	26,55					20,61
332	Картофельное пюре	110	3,09	4,85	30	175	0,01	0,19	4,55	19,8					0,82
20	Кисель	180	0	0	18	60	0	0	0	0,48					0,07
	Хлеб пшени	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5					1
	Итого за обед	620													
	Итого за обед	27,97	27,13	93,36	715,1	0,2	0,41	24,45	94,33	23,5					

Полдник

16	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	5	18,24	127,57	0,15	0	20	8,2					2
13	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	2,40					
	Пряник	30	3	0	18	90	0,1	0,5	4,4	0,14					
	Итого за полдник	400													
	Итого за полдник	10,8	11,4	27,64	243,57	0,23	0,3	22,6	248,2	2					
	Итого за день	1460	70,93	189,49	1591,36	0,65	0,8	63,83	597,53	29,8					



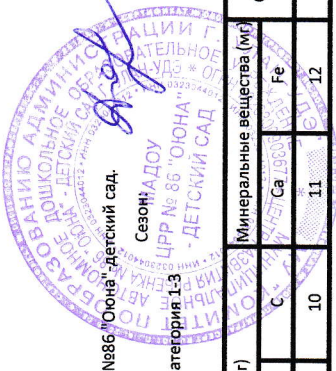
Сезон:
 Возрастная категория: 1-3

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
Завтрак 1																
2	Каша молочная ячневая	180	5,49	7,99	23,81	186,15	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41					
15	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02					
3	Бутерброд с маслом и сыром	43	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33					
	Итого за 1 завтрак	373														
	Итого за завтрак 1	10,1	14,47	44,39	367,15	0,14	0,1	2,43	394,81	0,76						

Завтрак 2														
386	Фрукт	150	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6			
	Итого за 2 завтрак	150												
	Итого за завтрак 2	1,5	0,5	21	95	0,05	0,05	10	8	0,6				

Обед														
25	Суп овощной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86			
282	Тефтели мясная	70	9,6	3,13	7,79	98	0,07	0,09	2,47	44,21	1,01			
427	Гороховое пюре	110	34,23	5,52	69,58	464,87			14,36	36,94	0,85			
54	Закуска икра кабачковая	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27			
395	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0	0,36	44,23	0,009				
509	Хлеб пшени	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,04	0,01	0	6,9	0,6			
	Итого за обед	540												
	Итого за обед	50,27	13,8	131,17	836,78	0,22	0,18	28,26	166,4	3,599				

Полдник														
392	Чай с сахаром	150	0,2	4,8	16	61	0	0	0	0	0			
	155 Ватружка с творогом	100	12	8,4	26,6	238	0,13	0,12	13	51	1,6			
	Итого за полдник	250												
	Итого за полдник	12,2	13,2	42,6	299	0,13	0,12	13	51	1,6				
	Итого за день	1313	74,07	41,97	1597,93	0,53	0,45	53,69	560,21	6,559				



МАДОУ ЦРР №86 "Юнона" - Детский сад.

День: Пятница 2

Ясли

Сезон: Лето
 Возрастная категория 1-3
 ЦРР № 86 "Юнона"
 - ДЕТСКИЙ САД

№ рец.	А8.М2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			Стоимость		
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	Ca	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
Завтрак 1																						
6		Каша манная	200	6,71	8,56	31,04	220,52	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31										
411		Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28										
16		Бутерброд с маслом	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34										
		Итого за 1 завтрак	430																			
		Итого за завтрак 1	9,07	12,94	55,65	368,52	0,11	0,09	1,98	199,22	0,93											

Завтрак 2																						
386		Груша	150	0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22										
		Итого за 2 завтрак	150																			
		Итого за завтрак 2		0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22										

Обед																						
101		Суп гречневый	180	4,15	6,04	19,67	228,64	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87										
48		Запеканка картофельная с мясом	150	1,38	7,15	8,64	197	0,04	0,04	6,4	20,28	0,61										
33		Закуска сельдь с луком	50	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12										
394		Компот из кураги	180	0,35	0,07	22,89	88,54	0,02	0,01	0	9,6	0,36										
		Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	0,57										
		Итого за обед	610																			
		Итого за обед		10,22	13,77	100,34	732,68	26,64	1,29	6,91	70,05	10,53										

Полдник																						
317		Макаронные изделия с сыром	120	5	5	23	280	0,04	0,01	0	9	0										
410		Чай с лимоном	150	0,36	0,09	0,07	2,52	0	0,01	0,18	17,65	1,47										
		Итого за полдник	270																			
		Итого за полдник		5,36	5,09	23,07	282,52	0,04	0,01	0,18	26,65	1,47										

		Итого за день	1460	25,21	32,22	193,48	1443,72	26,83	2,51	23,07	322,52	16,15										
* в исключительных случаях меню может меняться																						