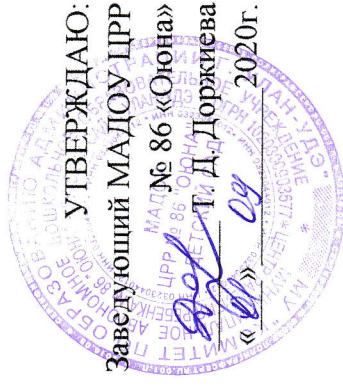




Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 86 «Оюна» - детский сад г. Улан - Удэ
эл. почта: madou86@mail.ru, т.42-21-01, 42-68-95.

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



Примерное 10-дневное МЕНЮ для детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
Завтрак 1																
199	Каша пшеничная молочная	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1					
416	Какао с молоком	200		3	18	119	0,05	0,17	1,43	137	0,43					
3	Батон с маслом и сыром 35/5/20	60	9,56	11,37	25	241,29	0,07	0,09	0,175	230	0,74					
	Итого за 1 завтрак	460														
Итого за завтрак 1			15,56	25,37	78	632,29	0,15	0,27	3,605	573	2,17					
Завтрак 2																
418	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52					
	Итого за 2 завтрак	180														
Итого за завтрак 2			0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6						
Обед																
16	Суп гороховый с гренками	200	12,11	8,63	10,67	186,1	0,1	0,01	5,31	43	0					
282	Мясная котлета	90	12	11	6	223	0	0,03	0,62	3,64	0,18					
314	Каша перловая с маслом	110	3	1	23	140	0,13	0,03	0,9	14						
24	Соус томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1					
54	Закуска икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19					
2	Компот из сухофруктов, с- витаминизация	200	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					
	Итого за обед	700														
Итого за обед			31,17	22,81	81,46	758,16	0,35	0,59	16,55	129,04	2,37					
Полдник																
12	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,15					
67	Коржик молочный	100	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	400														
Итого за полдник		750	3	0	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1					
Ужин																
465	Овощное рагу	150	5	5	16	124	0,08	0,12	1	122	1					
410	Чай с сахаром	100			16	61	0	0	3	5						
Итого за полдник		1550	10,23	11,56	46,5	335,5	0,14	0,35	1,38	61,4	0,91					
Итого за день		1440	57,86	59,74	224,14	1801,95	0,66	1,23	25,135	776,04	5,45					

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

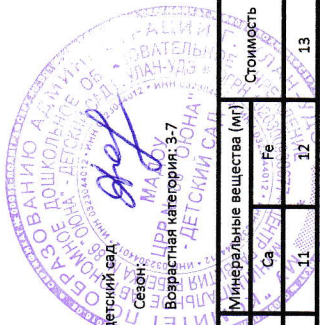
№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак 1														
14	Каша ячневая молочная	200	9	8	32	214	0,04	0,01		121	1			
413	Чай на цельном молоке	200	2,68	2,34	14,31	89	0,14	0,11	1,2	113,9	0,37			
2	Батон с повидлом 25/25	50	2,45	3,93	21,06	129	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74			
	Итого за 1 завтрак	450												
Итого за завтрак 1			14,13	14,27	67,37	432	0,23	0,15	1,25	244,4	2,11			
Завтрак 2														
386	Фрукт	180	3	3	17	76	0,04	0,014	1	121				
	Итого за 2 завтрак	180												
Итого за завтрак 2			3	3	17	76	0,04	0,014	1	121	0			
Обед														
87	Суп рассольник с мясом	200	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 изделием отварные	150	5,76	5	23	160	0,04	0,01	0	9	1			
14	Салат из свеклы с зеленым горошком 35/20/5	50	1,02	4,1	3,68	58	0,02	0,05	4,03	14,81	0,55			
394	Компот из чернослива	200	0,3	1	35	136	0	0	59	10	0			
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	118	0,07	0,03	0	11,5	1			
	Итого за обед	720												
Итого за обед			20,42	27,57	99,8	717,8	0,34	0,24	69,63	89,49	4,66			
Полдник														
231	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	23	15	19	300	0,07	0,33	1	196	1			
392	Чай	180			16	61	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник	300												
Итого за полдник			23	15	35	361	0,07	0,33	0	196	1			
Ужин														
	Пряник	40		0,4	38,8	277,2	2122,4	0,33	1	196	1			
392	Чай	150			16	61	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник	190				338,2								
Итого за день		1840				1924,8					0			

№ 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	200	1,26	1,28	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46	0,19		
3	Батон с маслом с сыром 25/5/20	50	2	6	10	105	0,04	0,02		5			
	Итого за 1 завтрак	290											
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 яблок 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	200	5	9	6	302	0,04	0,04	6	38	1
26	Жаркое по домашнему	200	14,54	12,89	17,4	484	0,16	0,1	22	16	1
394	Компот из кураги	200	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1
33	Закуска помидор порционный	50	3,98	4,88	0,68	87	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44
	Хлеб пшен.	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
	Итого за обед	700									
Итого за обед		27,04	26,83	62,4	1046,96	0,31	0,68	34,15	137,93	4,44	

Полдник												
12	Манный пудинг с вареньем	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,5	18	0,15	
392	Чай черный	150			16	61			5	1		
492	Биопродукт	100	4	7	21	181				3		
	Итого за полдник	300										
	Итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин												
392	Чай с сахаром	150			16	61			5	1		
	Печенье	40	2,64	9,321	25,8	197,6				3		
	Итого за полдник	190										
	Итого за день	1290	53,2	61,2	151,9	1761,82	0,6	0,9	37,1	271,1	5,5	



МАДОУ ЦРР №86 "Юна" - детский сад

День: Четверг

Рацион: Сад 12 часов

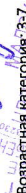
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	В1	В2		С	Ca	Fe	12	13			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
Завтрак 1																
3	Каша рисовая	200	5,64	7,62	28,32	204,39	0,06	0,21	1,69	159	0,36					
10	Какао	200	4	3	18	119				148						
1	Батон с маслом 25/5	30	2,72	4,36	23,4	143	0,05	0,03	0,05	10,5	0,82					
		435														
Итого за завтрак 1			12,36	14,98	69,72	466,39	0,11	0,24	1,74	317,5	1,18					
Завтрак 2																
14	Фрукт	150	0,72		0	7,2	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	200	1,77	4,05	9,53	81	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47					
354	Капуста тушеная с мясом	200	4,86	4,38	20,38	142,06			106,32							
398	Кисель	200	0,89	0,06	28,6	118	0,02	0,04	0,48	32,3	0,6					
		30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0					
	Хлеб	60	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	690														
Итого за обед			14,62	26,99	174,61	463,66	0,65	4,49	122,2	63,56	2,07					
Полдник																
13	Булочка	70	8,22	7	54,21	312,26	0	0	0	8	0,9					
12	Биопродукт	150	4,8	4,8	34	204										
411	Чай с вареньем	100	0,09	0,02	10,24	42	0,24	0	0,24	11,3	0,44					
	Итого за полдник	345														
Итого за полдник			33,36	11,68	46,16	422,333	0,1	0,57	1,13	300	0,9					
411	Чай с сахаром	150				61										
	Суп уха	150														
Итого за ужин		300	13,02	11,8	88,21	516,26	0	0	0	8	0,9					
Итого за день		840	27,64	38,79	262,82	1901,04	0,65	4,49	122,2	71,56	2,97					

Рацион: Сад Сад 12 часов

Рацион: Сад Сад 12 часов

День: Понедельник

МАДОУ ЦРР №86 "Оюна"-детский сад



Возрастная категория: 3-7

Рацион: Сад 12 часов

День: Вторник

МАДОУ ЦРР №86 "Юна"-детский сад
Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С		Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
Завтрак 1																
200	Каша Дружба	200	6	8,51	33,5	232	0,03	0,01	0,533	206	1					
419	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19					
1	Бутерброд с маслом	50	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41					
	Итого за 1 завтрак	450														
	Итого за завтрак 1	13,8	13,63	62,65	426	0,14	0,31	3,003	439,76	1,6						
Завтрак 2																
376	Сок	200	1		27	112	0	0	42	3	1					
	Итого за 2 завтрак	200								3						
	Итого за завтрак 2		1	0	27	112	0	0	42	3	1					
Обед																
66	Щи из свежей капусты	200	2,12	4,58	8,72	84,58	0,08	0,07	32,96	46,32	0,92					
51	Плов с мясом	200	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 чернослав	200	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	700														
	Итого за обед		22,2	25,34	89,93	676,31	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46					
Полдник																
368	Биопродукт	150	5,3	3,4	19	145	1	0,2	1	162	0,5					
474	Кефир Волжский	70	4,57	13,84	42,22	312	0,07	0,1	27,5	0,6						
392	Чай	150	0	0	16	61				5	1					
	Итого за полдник	370														
	Итого за полдник		22,2	25,34	89,93	518	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46					
Ужин																
410	Чай с сахаром	150	4	3	18	119	0	0	0	148	0					
248	Биточки рыбные	60	7,98	4,32	3,12	87	4,04	0,06	0,58	85	0,64					
	Итого за ужин	210														
	Итого за ужин		7,98	4,32	19,12	148	4,04	0,06	0,58	85	0,64					
	Итого за день	1930	7,98	4,32	19,12	1880,13	4,04	0,06	0,58	88	0,64					



День: Среда 2

МАДОУ ЦРР №86 "Юна" - детский сад

12 часов

Возрастная категория 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Стоимость
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	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	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				
	Итого за 1 завтрак	290												
Итого за завтрак 1			31,56	31,37	53,79	566,29	0,018	0,06	1,78	231	1			

Завтрак 2

386	яблоко	180	0,6	0,6	14,7	14,7	66	0,04	0,03	15	24			3,3	
	Итого за 2 завтрак	180													
Итого за завтрак 2			0,6	0,6	14,7	14,7	66	0,04	0,03	15	24			3,3	
Обед															

86	Свекольник с мясом со сметаной	200	5	9	11,61	14,3	143	0,04	0,04	6	36			1	
315	Рыба тушеная с овощами	110	3	4	21	156	156	0,01	0,01	0	13			0	
38	Картофельное пюре	120	3,09	4,85	30	175	175	0,01	0,19	4,55	19,8			0,82	
378	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,3	1	34	136	136	0	0	59	10			0	
	хлеб в/с	60	3	0	18	90	90	0,1	0,5	4,4	14			1	
	Итого за обед	690													
Итого за обед			14,39	18,85	114,61	700	0,16	0,74	73,95	92,8	2,82				
Полдник															

318	каша гречневая рассыпчатая	130	4,2	2,5	24	146	146	0,16	0,1	22	16			1	
419	Молоко	180	4,58	4,08	9,07	102	102	0,04	0,21	1,51	226,8			0,19	
	Пряник	30	3	0	18	90	90	0,1	0,5	4,4014	1				
Итого за полдник		340	18,59	21,35	138,61	338	338	0,32	0,84	95,95	108,8			3,82	
Ужин															

392	Чай	180	0	0	16	61	61	0	0	0	0			0	
2	Бутерброд с джемом	40	2	6	10	105	105	0,4	0,02	0	5				
	Итого за полдник	220													
Итого за ужин			2	6	26	166	166	0,4	0,02	0	5			0	
Итого за день		1720	48,55	56,82	209,1	1836,29	1836,29	0,618	0,85	90,73	352,8			7,12	

День: Четверг 2

Рацион: Сад

Возрастная категория 3-7 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины (мг)			Минеральные вещ			Стоимости
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак 1													
2	Каша молочная сборная	180	6,31	9,38	26,08	210,8	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55		
15	Чай	150	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02		
3	Бутерброд с джемом	50	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47		
	Итого за 1 завтрак	380											
Итого за завтрак 1			12,57	17,68	53,7	445,8	0,18	0,14	3,31	434,84	1,04		

Завтрак 2

386	Компот консервированный	180	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9	
	Итого за 2 завтрак	180										
	Итого за завтрак 2		2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9	

Обед

22	Суп овощной	200	15	4,69	10,07	92,19	14,5	0,04	1	22	1	
282	Котлета мясная	80	12	11	6	166	0,06	0,1	0			
427	Гороховое пюре	150	34,23	5,52	69,58	464,87						
54	Закуска икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19	
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,3	0	11,5	1	
	Итого за обед	710										
	Итого за обед		66,2	23,83	137,07	965,66	14,66	0,46	5,72	97,04	2,2	

Полдник

410	Чай с сахаром	200	0,2	4,8	16	61	0	0	0	5	0	
155	Ватрушка с творогом	90	12	8,4	26,6	238	0,13	0,12	13	51	1,6	
		290		13,2	42,6	299						
	Итого за полдник		12,2	13,2	42,6	299	0,13	0,12	13	51	1,6	

Ужин

392	Чай без сахара	180	0	0	16	61	0	0	0	0	0	
248	Картофельное пюре	100	7,98	4,32	3,12	87	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
	Итого за ужин	240										
	Итого за ужин		7,98	4,32	19,12	148	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
	Итого за день	1800	89	46,58	241,39	1991,8	18,94	0,73	24,61	628,88	4,78	129,07



МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" - детский сад

День: Пятница 2

Рацион: 12 часов

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества				Температура
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	В1	В2	С	Ca	Fe	11	12	13	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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								
	Конфета	20																	
	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	180	0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22								
	Итого за 2 завтрак	180																	
	Итого за завтрак 2		0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22								
Обед																			
101	Суп картофельный с крупой греч	200	4,15	6,04	19,67	182	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87								
48	Запеканка картофельная с мясом	200	1,38	7,15	8,64	220	0,04	0,04	6,4	20,28	0,61								
33	Закуска сельдь соленая с луком	50	3,98	4,88	0,68	87	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44								
394	Компот из кураги	200	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12								
	Хлеб в/с	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	0,57								
	Итого за обед	700																	
	Итого за обед		13,85	18,58	78,13	707,5	26,63	1,32	7,66	90,38	10,61								
Полдник																			
317	Макаронные изделия с сыром	120	5	5	23	352,66	0,04	0,01	0	9	1								
410	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0	0,01	0,18	17,65	1,47								
		300							0,02										
	Итого за полдник		5,36	5,09	23,07	275,52	0,04	0,02	0,18	26,65	2,47								
Ужин																			
	Вафля венская	50	0,36			2,52													
392	Чай с сахаром	150	0	0	16	61			0	5									
	Итого за ужин	200			16														
	Итого за полдник			0,11	20,12	63,52		0,01	0	5	0								
	Итого за день	1830	23,48	31,94	164,2	1789,3	26,78	2,53	23,64	316,2	14,76								

* в исключительных случаях меню может меняться