

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 95

Мошкина Т.Н



Перспективное 10-дневное меню

МБДОУ «Детский сад № 95 «Рябинушка» г. Улан-Удэ

общеразвивающего вида

(на весенне-летний период)

Для воспитанников от 1,5 до 3 лет

г. Улан-Удэ

2022г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	1. Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,25	2,74	18,84	109		182; 2016 г. Могильный М.П
	2. Бутерброд с маслом и сыром	50	5,25	7,6	16,7	154	0,07	5; 2016 г. Могильный М.П
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414; 2016 г. Могильный М.П
Итого за завтрак		350	9,84	12,34	46,17	333	1,05	386; 2016 г. Могильный М.П
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	9,35	11,45	18,9	218	21	
Обед	1. Суп уха (минтай)	180	4,34	2,4	13,53	103	21,93	122; 2016 г. Могильный М.П
	2. Фрикадельки мясные	60	4,35	4,87	5,85	86	0,37	303; 2016 г. Могильный М.П
	3. Рис отварной	110	2,3	3,4	24,3	139	0,5	332; 366 2016 г. Могильный М.П
	4. Зеленый горошек консервир	40	0,2	0,48	21,32	61	0,65	
	4. Соус белый основной	15	0,16	0,6	1,2	11		299; 2016 г. Могильный М.П
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	394 2016 г. Могильный М.П.
Итого за обед		605	16,79	13,89	126,45	625,75	23,75	
Полдник	1. Булочка домашняя	60	4,35	7,35	32	214		441; 2016 г. Могильный М.П п/п
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410 Могильный Мп
	3. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
Итого за полдник		290	6,75	9,95	44,83	285,16	0,083	
ИТОГО за 1 день		1335	42,73	47,63	236,35	1461,91	45,883	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	1. Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным	150	2,85	3,3	19,25	125		182; 2016 г. Могильный М.П
	2. Бутерброд с маслом	50	2,5	5,33	12,66	125		3; 2016 г. Могильный М.П
	3. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	414; 2016 г. Могильный М.П
	3. Конфета	18	0,5	2,37	19,75	105	3,73	
	ИТОГО за завтрак	358	6,01	11,04	51,69	356,16	3,813	386; 2016 г. Могильный М.П
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	1,35	10,45	18,9	86	29	
Обед	1. Суп гороховый на м/к/б	180	3,7	3,7	11,7	97	4,6	417; программа питания, Могильный
	2. Котлета мясная	60	9,3	6,9	9,4	137	0,09	299; 2016 г. Могильный М.П
	3. Гречка отварная	110	5,7	4	25,7	162	7,42	330; программа питания, Могильный
	4. Соус томатный	15	0,16	0,6	1,2	11	0,3	381; 2016 могильный
	5. Огурец свежий	40	0,2	0,48	21,32	121	0,65	189; 2016 г. Могильный М.П
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель витаминизированный	150			5,99	23		60; Таргонская М
	ИТОГО за обед	605	24,17	17,81	114,86	692	13,06	
Подник	1. Пирожок рыбный	60	11,055	5,55	29,685	195		127; коровка лс
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	100; 2016 г. Могильный М.П
	3. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		410; 2016 г. Могильный М.П
	ИТОГО за подник	290	13,455	8,15	42,515	266,16	0,083	
	ИТОГО за 2 день	1343	44,985	47,45	227,965	1400,32	45,956	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
подник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	1. Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,083	3,75	24,49	144		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Закрытый бутерброд с мармеладом	50	2,42	3,93	22,5	135		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	5,663	7,72	47,02	280,16	0,083	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	1,35	3,45	18,9	86	9	393; 2016 г. Могильный М.П.
Обед	1. Суп борщ с мясом и со сметаной на м/к/б	180	2,45	3	17,2	107	25,3	Программа питания 98; 2010 г. Беленова Т.И.
	2. Бефстроганов из печени	60	9,22	7,34	5,46	133	12,4	программа питание Могильный М.П.
	3. Пюре картофельное	110	1,95	2,97	13,45	86	8,1	335; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Помидор свежий	40	0,2	0,48	21,32	121	0,65	189; 2004 г. Коровка Л.С.
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	394; Могильный МП
ИТОГО за обед		590	19,26	15,93	117,68	672,75	46,75	
Полдник	1. Творожная запеканка со сгущен	100	13,78	18,23	29,39	347	0,27	117 Коровка ЛС
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный
	3. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		330	16,18	20,83	42,22	418,16	0,353	
ИТОГО за 3 день		1360	42,453	47,93	225,82	1457,07	56,186	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	1. Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,083	4,66	23,58	162		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	50	5,25	7,6	16,7	154	0,07	5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с вареньем	150	0,08	0,04	6,83	28	0,16	411; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	9,413	12,3	47,11	344	0,23	
2-ой завтрак	1. Фрукт.	90	1,35	0,45	18,9	86	9	
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на	180	1,8	1,9	12,2	76	5,9	386; Могильный М.П.
	2. Котлета рыбная	60	5,8	3,2	21,2	86	0,3	134; 2004 г. Коровка Л.С.
	3. Рис отварной	110	2,3	3,4	24,3	139	0,5	332; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Соус томатный	15	0,16	0,6	1,2	11	0,3	381; 2016 г. Могильный М.П.
	5. Кукуруза консервированная	40	0,88		4,48	23		87; 2004 г. Коровка Л.С.
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель (витаминизированный)	150			5,99	23		60; Торгонская Н.А.
ИТОГО за обед		605	16,05	11,23	108,92	499	6,7	
Полдник	1. Манник	80	15,97	20,46	23,4	402	30	
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный
	3. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		310	18,21	23,02	36,2	473,16	30	
ИТОГО за 4 день		1355	45,023	47	211,13	1402,16	45,93	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	1. Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	4,58	5,08	20,74	151		182; Могильный МП
	2. Бутерброд с маслом	50	2,5	5,33	12,66	125		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	150	2,65	2,34	11,31	77	1,19	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	9,73	12,75	44,71	353	1,19	
2й завтрак	1. Фрукт	90	1,35	1,45	18,9	86	9	
Обед	1. Суп с клецками м/к/б	180	1,4	2,3	5	163	4	91; Могильный
	2. Перловка отварная	110	2	2,7	14,2	90	6,13	339; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	124	0,6	стр 93 Конь
	4. Сельдь солёная	20	5,5	0,4		18		
	5. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	7. Напиток из свежих ягод	150	0,04	0,04	11,25	45,83	0,075	393; Могильный М.П.
ИТОГО за обед		570	18,55	13,27	71,85	581,83	10,805	60; 2002 г. Таргонская Н.А.
Полдник	1. БХП	80	14,2	15,68	56,69	395	24	
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный
	3. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		310	16,6	18,28	69,52	466,16	24,083	
ИТОГО за 5 дней		1320	46,23	45,75	204,98	1486,99	45,078	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	1. Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	2,25	2,74	18,84	109		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Закрытый бутерброд с мармеладом	50	2,42	3,93	22,5	135		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	4,83	6,71	41,37	245,16	0,083	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	7,35	17,45	18,9	286	45	
Обед	1 Суп рассольник м/к/б	180	2,9	4,32	15,08	105		1; Таргонская
	2. Биточки мясные	60	9,32	6,9	9,4	137	0,09	299; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Лапша отварная	110	3,96	3,3	19,36	124	0,45	335; 2016 г. Могильный М.П.
	4. Соус томатный	15	0,16	0,6	1,2	11	0,3	381; 2016 г. Могильный М.П.
	5. Огурец свежий	40	0,2	0,48	21,32	121	0,65	
	6. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель витаминизированный	150			5,99	23		60; Таргонская
ИТОГО за обед		605	21,65	17,73	111,9	662	1,49	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	60	4,63	2,96	30,8	253	0,09	441; Могильный М.П.
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный М.П.
	3. Напиток кисломолочный	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		290	7,03	5,56	43,63	324,16	0,173	
ИТОГО за 6 день		1335	40,86	47,45	215,8	1517,32	46,746	

	ясли	сал
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,083	4,66	23,58	163		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	50	5,25	7,6	16,7	154	0,07	3; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	411; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	11,673	14,26	50,91	387	1,05	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	7,35	14,45	22,9	170	29	
Обед	1. Суп щи из свежей капусты на м/к/б	180	1,08	3,4	4,6	56	14,4	63; Могильный МП
	2. Картофель отварной	110	0,13	2,37	0,16	209		Могильный МП
	3. Рыба тушенная с овощами	100	9,5	4,9	43,2	102	3	58; Коровка ЛС
	4. Кукуруза консервированная	40	0,88		4,48	23		87; Могильный МП
	4. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	5. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	6. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	394; Могильный М.П.
ИТОГО за обед		630	17,03	12,81	112,69	615,75	17,7	
Полдник	1. Калач сметанный	60	5,632	3,465	23,25	161,25	0,08	63; 2004 г. Коровка Л.С.
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный
	3. Напиток кисломолочный	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		290	8,032	6,065	36,08	232,41	0,163	
ИТОГО за 7 дней		1360	44,085	47,585	222,58	1405,16	47,913	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	1. Каша вязкая гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,41	3,75	23,41	145		182; 2016 г. Могильный М.П
	2. Бутерброд с маслом	50	2,5	5,33	12,66	125		5; 2016 г. Могильный М.П
	3. Чай с молоком	150	2,65	2,34	11,31	77	1,19	410; 2016 г. Могильный М.П
ИТОГО за завтрак		350	9,56	11,42	47,38	347	1,19	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	8,35	18,45	48,9	192	39	
Обед	1. Суп гороховый м/к/б бульоне	180	3,7	3,7	11,7	97	4,6	417; 2016 г. Могильный М.П; Т.К. №1
	2. Тефтеля мясная	60	4,3	4,8	5,8	86	0,3	303; Могильный М.П
	3. Рис отварной	110	2,3	3,4	24,3	139		332; 2016 г. Могильный М.П
	4. Соус томатный	15	0,16	0,6	1,2	11	0,3	339; 381; 2016 г. Могильный М.П
	5. Свежих помидор	40	0,2	0,48	21,32	121	0,65	189; Могильный М.П
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	7. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	8. Кисель витаминизированный	150			5,99	23	0,3	60; Торгонская НА
ИТОГО за обед		605	15,77	11,11	85,56	618	6,15	
Полдник	1. Пирожок с капустой	60	4,575	4,32	24,37	174		43; Коровка ЛС
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный
	1. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		290	6,975	6,92	37,2	245,16	0	
ИТОГО за 8 день		1335	40,655	47,9	219,04	1402,16	46,34	

	ясли	сад
Завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,91	3,08	24,35	141		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом и сыром	50	5,25	7,6	16,7	154	0,07	5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	150	2,65	2,34	11,31	77	1,19	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	11,81	13,02	52,36	372	1,26	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	1,35	0,45	18,9	106	9	386; 2016 г. Могильный М.П.
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями м/к/б	180	1,8	1,9	12,2	276	5,9	88; 2016 г. Могильный М.П.; Т.К №1 Таргонская
	2. Капуста тушенная с мясом	160	15,1	22,09	15,88	204	33	53 Коровка Л.С. Добросердова И.И.
	3. Огурец свежий	40	0,2	0,48	21,32	121	0,65	189; Могильный МП
	5. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	5. Хлеб пшеничный/хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	6. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	394; Могильный Н.П.
ИТОГО за обед		580	22,54	26,61	109,65	826,75	39,85	
Полдник	1. Булочка Российская	60	4,2	4,8	33,3	193	0,07	457; Могильный МП
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,16	0,083	410; Могильный МП
	2. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		290	6,6	7,4	46,13	264,16	0,153	
ИТОГО за 9 день		1310	42,3	47,48	227,04	1568,91	50,263	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,16	0,31	23,25	137		182; 2016 г. Могильный М.П.
	2. Бутерброд с маслом	50	2,5	5,33	12,66	125		5; 2016 г. Могильный М.П.
	3. Чай с молоком	150	2,65	2,3	11,31	77	1,19	410; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за завтрак		350	7,31	7,94	47,22	339	1,19	
2-ой завтрак	1. Фрукт	90	1,35	0,45	18,9	86		
Обед	1. Суп борщ со сметаной на м/к/б	180	2,45	3	17,2	107	25,3	98; Беленова ТИ
	2. Плов мясной	160	17,55	21,98	36,73	316	18,27	244; Могильный МП
	4. Зеленый горошек консервированный	40	0,2	0,48	21,32	61	0,65	189; Могильный МП
	6. Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77		
	6. Хлеб ржаной йодированный	20	2,08	0,48	17,8	64		
	5. Напиток из свежих ягод	150	0,04	0,04	11,25	45,83	0,075	393; 2016 г. Могильный М.П.
ИТОГО за обед		580	25,35	27,63	126,05	670,83	44,295	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	5,6	6,4	44,4	257		
	2. Чай	150	0,16	0,04	0,03	1,6	0,083	
	2. Кисломолочный напиток	80	2,24	2,56	12,8	70		
ИТОГО за полдник		290	8	9	57,23	328,6	0,083	
ИТОГО за 10 день		1310	42,01	45,02	249,4	1424,43	45,568	

	ясли	сад
завтрак	350	400
2 завтрак	100	200
обед	450	600
полдник	200	250
ужин		450

1100

1900