

Меню приготовляемых блюд МАДОУ детский сад №51 г. Улан-Удэ группы 12 часового пребывания
 Возрастная категория: от 1-3 лет/от 3-7 лет
 (1, 2 недели)

Утверждено заведующий МАДОУ детский сад №51
 15.04.2024г.

Е.С. Будаева



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Неделя 1															
День 1 (понедельник)															
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,04	7,6	8,13	10,3	25,23	28,76	198,25	205,25	1,3	1,8	№15	
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136	
	Конфета	20	20	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704	14,24	14,24	0	0	Прогр.Питание	
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	1,1	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87	
Итого за завтрак		355	455	13,492	15,114	31,779	33,974	46,854	52,404	413,562	428,612	2,66	3,2		
второй завтрак 10 ч.	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	3	Прогр.Питание	
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	3		
обед	Щи со сметаной на м/к бульоне	150	200	1,335	1,78	4,68	6,24	8,7	11,6	79,425	105,9	7,403	9,87	№29	
	Суфле из отварного мяса, запеченное	130	150	10,429	12,34	10,095	12,702	4,52	5,048	149,523	182,608	0,002	0,004	№93	
	Соус томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127	
	Компот из изюма	150	200	0,22	0,22	0,01	0,01	13,88	13,88	56,5	56,5	0,2	0,2	№130	
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	
Итого за обед		490	630	14,688	17,801	17,081	22,181	45,835	54,539	392,635	484,775	8,359	11,43		
ужин	Сдоба/ или булочка с крошкой/ или булочка домашняя /или пирожки печенные с Чай с сахаром	80	100	3,253	3,904	3,25	3,9	28,1	33,72	147,635	177,162	0,2	0,26	№166/158/161 №60	
	Фрукты	100	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание	
Итого за ужин		330	450	4,009	4,66	3,85	4,5	56,84	62,46	271,409	300,936	15,3	15,36		
Итого за первый день:		1325	1735	32,939	38,575	52,86	60,855	164,68	189,6	1146,606	1306,323	29,32	32,99		
Прием пищи															
День 2 (вторник)															
завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	7,032	8,79	6,85	8,563	29,786	37,233	201,473	251,841	2,346	2,998	№11	
	Чай без сахара	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173	
	Бутерброды с вареньем	35	35	5,08	5,08	21,52	1,1	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87	
Итого за завтрак		335	435	12,112	13,87	28,37	30,083	30,886	38,333	310,923	361,291	2,346	2,998		
второй завтрак 10 ч.	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174	
Итого за второй завтрак		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19		
обед	Свекольник со сметаной на м/к/не Жаркое по-домашнему Компот из кураги	150	200	1,5	2	4,2	7	9,1	12,2	68,2	123	4,94	4,97	№27	
	Хлеб	130	150	8,02	9,227	11,797	12,049	24,14	28,34	243,2	251,63	29,47	34,61	№100	
	Хлеб	150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140	
Итого за обед		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	

Итого за второй завтрак	100		4,06		4,35		4,48		4,8		5,6		6		82,6		88,5		1,05		1,19			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,23	2,23	6,4	6,4	6,4	6,4	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	113	113	4,97	4,97	4,97	4,97	4,97	4,97		
		Рыба порционная (запеченная)	50	70	13,62	13,62	7,45	7,45	7,45	7,45	9,73	9,73	9,73	9,73	9,73	128,6	128,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
Итого за обед	80	100	3,7	3,7	4,9	4,9	6,1	6,1	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	229	229	305	305	0	0	0	0	0		
	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	3,081	3,081	3,081	3,081	3,081	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	0,92	0,92	0,92	0,92		
	150	180	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7	13,7	13,7	13,7	13,7	13,7	13,7	52,6	52,6	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92		
	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	0	0	630,387	738,967	7,444	8,046	0	0	0	0		
	490	630	22,304	24,261	22,266	25,199	81,065	96,341	280,173	350,332	0,558	0,704	0,668	0,668	101,5	101,5	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32		
Итого за ужин	150	180	17,854	22,464	15,054	19,083	19,54	23,66	19,54	23,66	19,54	23,66	19,54	23,66	101,5	101,5	0	0	0	0	0	0		
	60	70	1,94	1,94	4,52	4,52	0	0	0	0	0	0	0	0	64,329	64,329	0	0	0	0	0	0		
	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	446,002	516,161	0,878	1,024	0	0	0	0		
	50	50	1,842	1,842	20,216	24,245	45,358	49,478	1571,133	1825,917	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49		
	410	500	21,636	26,246	70,87	84,208	188,33	220,41	1571,133	1825,917	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49	13,8	15,49		
Итого за четвертый день:	1335		1665		61,799		70,87		75,238		84,208		188,33		220,41		1571,133		1825,917		13,8		15,49	
Прием пищи	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамин С		№ рецептуры							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День 5 (пятница) завтрак	200		3,01		3,14		3,14		13,51		13,51		94,19		94,19		0		0		№14			
	150		2,837		3,405		2,474		2,995		15,57		18,67		92,004		110,59		1,47		1,76		№134	
	50		5,08		5,08		21,52		21,52		1,1		1,1		145,17		145,17		0		0		№88	
	400		10,927		11,495		27,134		27,655		30,18		33,28		331,364		349,95		1,47		1,76		№176	
Итого за завтрак	100		0,18		0,24		0,01		0,01		13,88		18,5		5,5		7,3		0,2		0,2		№129	
	100		0,18		0,24		0,01		0,01		13,88		18,5		5,5		7,3		0,2		0,2		№129	
Итого за второй завтрак	150		4,437		7,11		1,258		2,35		19,007		29,258		100,346		159,31		2,701		5,052		№25	
	50		10,77		12,57		13,65		15,93		8,62		10,06		200,45		233,86		0		0		№107	
	110		3,455		5,183		4,65		7,056		28,25		42,37		161,605		243,127		0,01		0,02		№60	
	150		0,179		0,238		0,06		0,08		18,72		24,96		71,453		95,27		0,3		0,4		№139	
	50		2,456		3,07		0,856		1,07		16,744		20,93		85,772		107,215		0		0		Прогр.Питание	
Итого за обед	660		21,297		28,171		20,474		26,486		91,341		127,58		619,626		838,782		3,011		5,472		№150	
	100		12,6		12,6		5,7		5,7		36,3		36,3		246		246		0,1		0,1		№150	
	150		0,156		0,156		0		0		14,04		14,04		53,274		53,274		0,1		0,1		№135	
	150		0,6		0,6		0,6		0,6		14,7		14,7		70,5		70,5		15		15		Прогр.питание	
	400		13,356		13,356		6,3		6,3		65,04		65,04		369,774		369,774		15,2		15,2		№152	
Итого за пятый день:	1410		45,76		53,262		53,918		60,451		200,44		244,4		1326,264		1565,806		19,88		22,63		№152	
Прием пищи	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамин С		№ рецептуры							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2																								

Итого за седьмой день:	1295		1585		39,652		43,289		48,769		53,774		170,28		194		1150,323		1300,727		43,75		57,89		
Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры										
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
День 8 (среда) завтрак	Яйцо вареное		40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	№89										
	Кофейный напиток злаковый на молоке		150	200	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	№134										
	Бутерброды с маслом и сыром		50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88										
	Итого за завтрак		240	290	12,997	13,565	28,594	29,115	16,95	20,05	300,174	318,76	1,47	1,76											
второй завтрак 10 ч.	Морс облепиховый/ или клюквенный/или смородиновый/или брусничный		150	200	0,18	0,24	0,01	0,01	13,88	18,5	5,5	7,3	0,2	0,2	№129										
	Итого за второй завтрак		150	200	0,18	0,24	0,01	0,01	13,88	18,5	5,5	7,3	0,2	0,2											
обед	Суп вермишелевый		150	200	1,195	2,005	0,923	1,818	9,559	15,996	48,936	84,369	1,351	2,402	№19										
	Капуста тушеная с мясом		130	150	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	№177										
	Компот из кураги		150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140										
	Хлеб		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание										
Итого за обед		470	600	13,259	15,885	9,317	11,138	53,293	73,899	466,098	573,437	20,95	24,2												
ужин	Каша гречневая рассыпчатая сладкая		170	200	9,69	11,4	8,194	9,64	46,665	54,9	306,578	360,68	0	0	№2										
	Молоко		150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	№176										
	Хлеб		30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание										
Итого за ужин		350	430	15,882	19,042	12,586	15,282	66,423	77,058	451,907	533,009	1,95	2,6												
Итого за восьмой день:		1210	1520	42,318	48,732	50,507	55,545	150,55	189,51	1223,679	1432,506	24,57	28,76												
Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры										
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
День 9 (четверг) завтрак	Суп молочный с вермишелью		150	200	5,012	7,16	2,104	8,222	24,016	30,642	134,041	217,544	1,6	3,128	№17										
	Чай с сахаром		150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135										
	Бутерброды с маслом		35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87										
	Итого за завтрак		335	435	10,248	12,396	23,624	29,742	39,156	45,782	296,765	380,268	1,7	3,228											
второй завтрак 10 ч.	Кисломолочный продукт		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174										
	Итого за второй завтрак		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19											
обед	Суп картофельный с рыбой		150	200	3,493	4,536	1,086	2,011	6,4	10,518	47,75	75,681	8,816	14,74	№22										
	Тефтели мясокрупные		70	80	10,4	12,64	7,03	9,49	5,33	6,47	123,9	168,73	0,8	0,8	№104										
	Соус томатный		20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127										
	Зеленый горошек консервированный		30	50	1,16	1,75	3,04	4,07	2,55	3,81	42,2	58,8	8,78	13,29	№45										
Итого за обед		150	200	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7	52,6	52,6	0,92	0,92	№131/132											
Хлеб		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание											

