

Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»
Буряад Улас
«Муяын аймаг» гэнэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан
Нютагай засагай хургуулин урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй эсэрлиг «Медвежонок»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР – Д/С «Медвежонок»

К.Г. Колосова

01 сентября 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,05	7,04	20,53	166,26	817
	Багет с маслом и сыром	49	4,94	9,23	15,47	163,54	141
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	10,88	90,71	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		349	13,62	20,05	46,88	420,51	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,20	56	37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	13,20	56	
ОБЕД	Суп шахтерский	150	3,78	3,38	10,90	89,56	1
	Картофель тушеный с мясом	160	10,98	14,77	22,45	267,09	80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	Салат из огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19,78	18,79	77,61	547,72	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Суп с рыбными фрикадельками	150	10,11	7,18	9,86	143,85	14
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
	Пирожок с яйцом и рисом	80	8,00	7,75	34,98	237,5	89
ИТОГО ЗА УЖИН		395	19,30	15,08	58,20	437,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1489	56,00	57,12	200,59	1519,8	

День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	80	8,85	10,03	2,67	136,42	64
	Багет с повидлом	43	2,26	0,87	15,47	77,06	880
	Чай с молоком т,п,	150	1,68	1,92	2,83	34,86	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		273	12,79	12,82	20,97	248,34	
ЗАВТРАК 2	Бананы	95	1,35	0,45	18,95	86,64	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,35	0,45	18,95	86,64	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	150	4,18	3,87	12,16	100,81	802
	Плов	160	19,23	20,43	36,85	412,02	69
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	Салат "Чипполино"	30	0,43	2,07	2,48	30,94	163
	сметана	150	0,21	0,75	0,28	8,92	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	28,83	27,73	95,28	739,56	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Вареники с капустой	150	7,67	8,65	35,93	248,66	71
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	62,4	172
ИТОГО ЗА УЖИН		335	10,36	11,16	58,18	344,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	56,13	55,36	198,08	1477,08	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная,	130	4,49	6,45	15,04	135,43	827
	Багет с маслом	49	2,62	3,10	17,69	106,06	186
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		329	7,11	9,55	38,88	264,86	
ЗАВТРАК 2	Виноград	100	0,57	0,19	14,25	61,75	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,57	0,19	14,25	61,75	
ОБЕД	Суп вермишелевый	150	3,54	4,44	10,27	95,15	8
	Капуста тушеная	100	3,32	7,20	9,96	118,91	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	Зразы с яйцом	60	11,27	11,17	1,63	149,72	105
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	22,91	23,42	65,37	550,65	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Суп с мясными фрикадельками	150	4,02	4,07	9,38	90,09	12
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
	Ватрушка с творогом	80	17,05	11,20	47,94	360,54	118
ИТОГО ЗА УЖИН		395	22,26	15,42	64,69	484,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	55,65	51,78	187,89	1419,37	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,26	7,45	20,31	168,96	823
	Багет с маслом	49	2,62	3,10	17,69	106,06	186
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,65	29,06	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		349	7,88	10,55	45,65	304,08	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	90	0,77	0,17	6,93	36,76	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,77	0,17	6,93	36,76	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	150	3,74	4,63	11,04	101,56	7
	Картофель отварной	90	2,22	3,47	17,68	109,49	58
	Рыбное суфле	60	15,01	7,32	3,18	138,41	170
	Икра кабачковая	30	0,00	1,20	2,10	19,5	199
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	сметана	150	0,21	0,75	0,28	8,92	147
	Соус молочный	15	0,60	2,06	2,56	31,1	146
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,56	20,04	80,35	595,85	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Пудинг манный с джемом	150	9,38	11,83	58,16	377,31	30
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
ИТОГО ЗА УЖИН		315	10,57	11,98	65,53	410,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554	48,58	45,94	203,16	1405,48	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	80	8,85	10,03	2,67	136,42	64
	Багет с маслом и сыром	49	4,94	9,23	15,47	163,54	141
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	10,88	90,71	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		279	17,42	23,04	29,02	390,67	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,20	56	37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	13,20	56	
ОБЕД	Суп гороховый	150	6,81	4,63	14,28	126,51	9
	Позы	150	24,49	21,10	34,64	423,53	68
	Салат из свеклы	30	0,53	1,53	2,98	27,8	160
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	36,61	27,87	95,41	764,71	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Гречка рассыпчатая	90	4,67	3,65	22,81	143,78	59
	Суфле из печени	50	11,49	5,08	5,16	112,57	110
	Соус молочный	15	0,60	2,06	2,56	31,1	146
ИТОГО ЗА УЖИН		320	17,95	10,94	43,89	343,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	75,28	65,05	186,22	1613,05	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,05	7,04	20,53	166,26	817
	Багет с повидлом	43	2,26	0,87	15,47	77,06	880
	т,п,Напиток из цикория с молоком	150	3,48	3,95	14,03	103,05	845
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343	10,79	11,86	50,03	346,37	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,20	56	37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	13,20	56	
ОБЕД	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,91	3,69	9,24	85,89	5
	Кнели мясные(у)	60	11,53	10,31	6,12	163,3	894
	Макароны отварные	90	4,01	3,51	24,44	143,68	66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	Салат из моркови	30	0,48	1,53	2,32	25,38	157
	Соус сметанный	25	0,61	1,52	1,97	24,33	145
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	25,32	21,17	87,60	629,45	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Рыба тушёная с овощами	60	15,23	8,06	1,97	141,63	523
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
	Рис отварной	90	3,20	3,22	32,21	172,44	77
	Крендель сахарный	50	4,56	5,62	32,26	198,13	111
ИТОГО ЗА УЖИН		390	26,15	17,30	85,84	600,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	65,56	53,53	241,37	1690,25	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	80	8,85	10,03	2,67	136,42	64
	Багет с маслом	49	2,62	3,10	17,69	106,06	186
	Чай с молоком т,п,	150	1,68	1,92	2,83	34,86	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		279	13,15	15,05	23,19	277,34	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	128
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне	150	4,14	3,88	13,16	104,33	804
	Голубцы ленивые	50	12,40	10,92	3,31	161,04	103
	Гречка рассыпчатая	90	4,67	3,65	22,81	143,78	59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	сметана	150	0,21	0,75	0,28	8,92	147
	Соус молочный	15	0,60	2,06	2,56	31,1	146
	Салат из огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	27,04	21,90	86,38	640,24	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,20	56	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,50	0,00	13,20	56	
УЖИН	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
	Вареники с творогом	120	22,39	21,73	38,58	419,35	62
	Хлеб пшеничный(у)	15	1,19	0,15	7,21	32,85	142
	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	62,4	172
ИТОГО ЗА УЖИН		305	25,08	24,24	66,82	537,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	66,15	61,57	198,90	1556,2	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная,	150	5,26	7,10	19,70	163,2	820
	Багет с маслом и сыром	49	4,94	9,23	15,47	163,54	141
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	10,88	90,71	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		349	13,83	20,11	46,05	417,45	
ЗАВТРАК 2	Бананы	95	1,35	0,45	18,95	86,64	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,35	0,45	18,95	86,64	
ОБЕД	Суп рисовый	150	3,62	4,95	12,48	108,72	11
	Солянка с мясом	160	11,17	13,31	10,40	208,16	50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	19,57	18,87	66,39	503,75	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Суп с сайрой	150	7,36	9,35	14,01	169,8	13
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Булочка с джемом	80	5,92	5,05	38,33	223,87	120
ИТОГО ЗА УЖИН		420	16,44	14,80	77,73	504,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	53,99	57,43	213,82	1570,48	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	6,14	7,52	28,36	206,07	524
	Багет с маслом	49	2,62	3,10	17,69	106,06	186
	Чай с молоком т.п.	150	1,68	1,92	2,83	34,86	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		349	10,44	12,54	48,88	346,99	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	90	0,77	0,17	6,93	36,76	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,77	0,17	6,93	36,76	
ОБЕД	Картофельное пюре	90	3,04	4,16	19,08	124,33	79
	Рыбное суфле	60	15,01	7,32	3,18	138,41	170
	Салат из помидор	30	0,09	0,00	0,87	3,81	150
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
	Рассольник на мясном бульоне	150	3,74	4,63	11,04	101,56	7
	Соус молочный	15	0,60	2,06	2,56	31,1	146
	сметана	150	0,21	0,75	0,28	8,92	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,47	19,53	80,52	595	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
	Макароны с сыром	100	6,68	6,93	24,43	185,97	250
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Конфеты	30	0,81	1,29	24,69	97,2	176
ИТОГО ЗА УЖИН		320	10,65	8,62	68,52	371,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	52,13	44,06	209,55	1408,15	

День 10							
ЗАВТРАК	Омлет	80	8,85	10,03	2,67	136,42	64
	Багет с маслом	49	2,62	3,10	17,69	106,06	186
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	6,15	23,37	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		279	11,47	13,13	26,51	265,85	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	128
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Суп гороховый	150	6,81	4,63	14,28	126,51	9
	Позы	150	24,49	21,10	34,64	423,53	68
	Салат из свеклы	30	0,53	1,53	2,98	27,8	160
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,18	6,36	31,35	140
	Компот фруктовый	150	0,58	0,03	17,91	67,92	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	36,61	27,87	95,41	764,71	
ПОЛДНИК	Молоко т.п.	100	2,80	3,20	4,70	58	51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,80	3,20	4,70	58	
УЖИН	Рис отварной	90	3,20	3,22	32,21	172,44	77
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,16	0,63	47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,24	87,6	139
	Печень по-строгановски	50	8,32	3,10	4,59	79,68	101
	Вафли	30	1,74	8,73	18,42	127,5	175
ИТОГО ЗА УЖИН		360	16,42	15,45	74,62	467,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374	67,68	60,03	210,55	1601,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14693	597,15	551,87	2050,13	15260,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1469,3	59,72	55,19	205,01	1526,09	