

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 3 до 7 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	200	6,74	9,38	27,38	221,68	817
	Багет с маслом и сыром	59	5,95	11,11	18,63	196,92	141
	Какао с молоком	200	4,84	5,04	14,50	120,94	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	17,53	25,53	60,51	539,54	
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	200	5,04	4,50	14,54	119,42	1
	Картофель тушеный с мясом	200	13,72	18,46	28,06	333,86	80
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	Салат из огурцов	50	0,40	0,05	1,25	7	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	24,88	23,74	97,85	691,19	
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	200	13,48	9,58	13,14	191,8	14
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
	Пирожок с яйцом и рисом	80	8,00	7,75	34,98	237,5	89
ИТОГО ЗА УЖИН		505	23,46	17,58	68,34	515,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	69,17	70,05	244,60	1859,94	

День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	100	11,06	12,54	3,34	170,53	64
	Багет с повидлом	53	2,78	1,08	19,07	94,98	880
	Чай с молоком т.п.	200	2,24	2,56	3,78	46,48	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	16,08	16,18	26,19	311,99	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1,42	0,47	19,95	91,2	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,42	0,47	19,95	91,2	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	200	5,58	5,16	16,22	134,42	802
	Плов	200	24,04	25,54	46,06	515,02	69
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	Салат "Чипполино"	40	0,58	2,76	3,31	41,25	163
	сметана	250	0,35	1,25	0,47	14,87	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	36,27	35,44	120,06	936,47	
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	200	10,22	11,54	47,90	331,54	71
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	62,4	172
ИТОГО ЗА УЖИН		445	13,70	14,15	75,02	449,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1953	70,27	69,44	245,92	1847,19	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная,	200	6,90	9,92	23,14	208,36	827
	Багет с маслом	59	3,15	3,73	21,30	127,7	186
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	10,05	13,65	52,64	367,22	
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	200	4,72	5,92	13,70	126,86	8
	Капуста тушеная	120	3,98	8,64	11,95	142,69	57
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	Зразы с яйцом	80	15,02	14,90	2,18	199,62	105
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	29,44	30,19	81,83	700,08	
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	200	5,36	5,42	12,50	120,12	12
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
	Ватрушка с творогом	80	17,05	11,20	47,94	360,54	118
ИТОГО ЗА УЖИН		505	24,39	16,87	72,68	536,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1829	67,25	64,10	226,10	1723,3	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,02	9,94	27,08	225,28	823
	Багет с маслом	59	3,15	3,73	21,30	127,7	186
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	38,74	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	10,17	13,67	58,58	391,72	
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	200	4,98	6,18	14,72	135,42	7
	Картофель отварной	100	2,47	3,86	19,65	121,66	58
	Рыбное суфле	70	17,51	8,54	3,71	161,48	170
	Икра кабачковая	50	0,00	2,00	3,50	32,5	199
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	сметана	250	0,35	1,25	0,47	14,87	147
	Соус молочный	25	1,00	3,43	4,26	51,83	146
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	32,03	25,99	100,31	748,67	
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	180	11,25	14,20	69,79	452,77	30
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
ИТОГО ЗА УЖИН		405	13,23	14,45	82,03	508,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2014	59,00	57,48	252,55	1743,51	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	100	11,06	12,54	3,34	170,53	64
	Багет с маслом и сыром	59	5,95	11,11	18,63	196,92	141
	Какао с молоком	200	4,84	5,04	14,50	120,94	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	21,85	28,69	36,47	488,39	
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	200	9,08	6,18	19,04	168,68	9
	Позы	180	29,39	25,33	41,56	508,23	68
	Салат из свеклы	50	0,89	2,56	4,97	46,34	160
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	45,08	34,80	119,57	954,16	
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	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Гречка рассыпчатая	100	5,19	4,05	25,34	159,76	59
	Суфле из печени	70	16,09	7,11	7,22	157,59	110
	Соус молочный	25	1,00	3,43	4,26	51,83	146
ИТОГО ЗА УЖИН		420	24,26	14,84	57,04	455,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	94,49	81,53	230,98	2011,64	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,74	9,38	27,38	221,68	817
	Багет с повидлом	53	2,78	1,08	19,07	94,98	880
	т,п,Напиток из цикория с молоком	200	4,64	5,26	18,70	137,4	845
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		453	14,16	15,72	65,15	454,06	
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	200	5,22	4,92	12,32	114,52	5
	Кнели мясные(у)	70	13,45	12,03	7,14	190,52	894
	Макаронны отварные	100	4,46	3,90	27,16	159,64	66
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	Салат из моркови	50	0,80	2,55	3,86	42,3	157
	Соус сметанный	25	0,61	1,52	1,97	24,33	145
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30,26	25,65	106,45	762,22	
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	80	20,30	10,75	2,62	188,84	523
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
	Рис отварной	100	3,56	3,58	35,79	191,6	77
	Крендель сахарный	50	4,56	5,62	32,26	198,13	111
ИТОГО ЗА УЖИН		475	31,98	20,40	92,53	677,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1838	79,70	64,97	282,03	2008,24	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	100	11,06	12,54	3,34	170,53	64
	Багет с маслом	59	3,15	3,73	21,30	127,7	186
	Чай с молоком т,п,	200	2,24	2,56	3,78	46,48	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	16,45	18,83	28,42	344,71	
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	200	5,52	5,18	17,54	139,1	804
	Голубцы ленивые	70	17,36	15,29	4,63	225,46	103
	Гречка рассыпчатая	100	5,19	4,05	25,34	159,76	59
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	сметана	250	0,35	1,25	0,47	14,87	147
	Соус молочный	25	1,00	3,43	4,26	51,83	146
	Салат из огурцов	50	0,40	0,05	1,25	7	151
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	35,54	29,98	107,49	828,93	
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	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
	Вареники с творогом	150	27,99	27,17	48,23	524,19	62
	Хлеб пшеничный(у)	25	1,98	0,25	12,02	54,75	142
	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	62,4	172
ИТОГО ЗА УЖИН		395	31,47	29,78	83,33	672,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1914	84,34	78,97	241,75	1946,79	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная,	200	7,02	9,46	26,26	217,6	820
	Багет с маслом и сыром	59	5,95	11,11	18,63	196,92	141
	Какао с молоком	200	4,84	5,04	14,50	120,94	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	17,81	25,61	59,39	535,46	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1,42	0,47	19,95	91,2	131
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,42	0,47	19,95	91,2	
ОБЕД	Суп рисовый	200	4,82	6,60	16,64	144,96	11
	Солянка с мясом	200	13,96	16,64	13,00	260,2	50
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	24,50	23,97	83,64	636,07	
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	200	9,82	12,46	18,68	226,4	13
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Булочка с джемом	80	5,92	5,05	38,33	223,87	120
ИТОГО ЗА УЖИН		525	19,30	17,96	86,85	579,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1849	65,83	71,21	254,53	1900,71	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,18	10,02	37,82	274,76	524
	Багет с маслом	59	3,15	3,73	21,30	127,7	186
	Чай с молоком т.п.	200	2,24	2,56	3,78	46,48	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	13,57	16,31	62,90	448,94	
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	100	3,38	4,62	21,20	138,14	79
	Рыбное суфле	70	17,51	8,54	3,71	161,48	170
	Салат из помидор	50	0,15	0,00	1,45	6,35	150
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
	Рассольник на мясном бульоне	200	4,98	6,18	14,72	135,42	7
	Соус молочный	25	1,00	3,43	4,26	51,83	146
	сметана	250	0,35	1,25	0,47	14,87	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	33,09	24,75	99,81	739	
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	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
	Макароны с сыром	110	7,35	7,62	26,87	204,57	250
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Конфеты	40	1,08	1,72	32,92	129,6	176
ИТОГО ЗА УЖИН		395	11,99	9,79	81,65	433,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2004	62,22	54,22	255,99	1716,26	

День 10							
ЗАВТРАК	Омлет	100	11,06	12,54	3,34	170,53	64
	Багет с маслом	59	3,15	3,73	21,30	127,7	186
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,20	31,16	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	14,21	16,27	32,84	329,39	
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	200	9,08	6,18	19,04	168,68	9
	Позы	180	29,39	25,33	41,56	508,23	68
	Салат из свеклы	50	0,89	2,56	4,97	46,34	160
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	41,8	140
	Компот фруктовый	200	0,78	0,04	23,88	90,56	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	45,08	34,80	119,57	954,16	
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	100	3,56	3,58	35,79	191,6	77
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,22	0,84	47
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,64	98,55	139
	Печень по-строгановски	70	11,65	4,34	6,43	111,55	101
	Вафли	30	1,74	8,73	18,42	127,5	175
ИТОГО ЗА УЖИН		445	20,51	17,10	82,50	530,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	82,98	71,75	248,92	1916,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18653	735,25	683,72	2483,37	18673,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1865,3	73,52	68,37	248,34	1867,38	

