



МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 e-mail: kalinka96@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
д/с №96 «Калинка»
Т.В. Шангина
«01» 09 2020 г.



Ассортимент блюд
примерного 10-дневного
МЕНЮ
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Манная	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			13	19	55	458	0,07	0,03	2	372	1
Завтрак2											
401	Биопродукт	200	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп картофельный с мясом , гренки	250	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	Мясная котлета	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Каша гречневая с маслом	120	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1
	Хлеб в/с 70гр	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Напиток из свежей ягоды	200	1		27	112				42	3
	Закуска- огурец свежий	35	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
	итого за обед 1										
Итого за Обед			28	25	92	725	0,29	0,67	26	131	8
Полдник											
231	Запеканка творожная	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
	Джем	35			29	110			1	5	
	дшвкт 1	200	10	3	10	120	0,06	0,1	1	100	1
394	Чай с молоком	200	3	2	4	50			1	110	
	итого за полдник										
	итого за весь !день										
Итого за Полдник			25	10	63	440	0,11	0,34	4	443	1
Итого за день			69	54	214	1653	0,51	1,21	33	1072	10
			60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Пшённая	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			8	17	61	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
	Фрукт	200	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
56	Борщ со сметаной, мясом	250	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	Котлета рыбная	70	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной с овощами	120	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0
	Хлеб в/с 70гр	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из свежих ягод	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- томаты свежие	35	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0
	итого за обед										
Итого за Обед			23	18	94	620	0,26	0,66	71	113	3
Полдник											
93	Манник со сгущенным молоком	200	5,30	3,40	19,00	145,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50
368	Биопродукт	125			10	47			10	16	2
392	Чай без сахара	200	0,2		16	61				5	
	итого за полдник										
	итого за день										
Итого за Полдник			6	3	45	253	1,00	0,20	11	183	3
Итого за день			40	41	217	1387	1,36	1,02	85	633	7

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геокулесовая /овсяная/	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом, сыр	30/5/23	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с сахаром	200			16	61			3	5	
	итого за завтДа										
Итого за Завтрак1			10	16	56	334	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
401	Биопродукт	125	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,10
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
85	Суп картофельный склецками с мясом	250	2	0	13	90	0,1	0,07	9	25	1
277,00	Колбаса (сосиска) отварная	70	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	Каша пшеничная с маслом	120	3	1	23	116	0,03	0,02		22	1
348	Совс Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,80
	Хлеб в/с 70г	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Сок апельсиновый	200			21	86			2	6	1
331,00	Помидор свежий	35	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	0
	итого за обед 1										
Итого за Обед			21	14	86	574	0,40	0,65	28	104	6
Полдник											
84	Рыба запеченная под омлетом	100,00	2	0	13	90	0,1	0,07	9	25	1
	Пряник	20	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
	Фрукт 1	200									
392	Чай без сахара	200			16	61				5	
	итого за полдник										
Итого за Полдник			5	0	47	241	0,20	0,57	13	44	2
Итого за день			39	30	193	1179	0,82	1,45	46	362	8

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		81	82	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша Кукурузная	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1
1	Батон с маслом, джем	30/5/23	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай без сахара	200			16	61				5	1
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			8	15	54	386	0,07	0,03	2	195	2
Завтрак2											
	Снежок питьевой	200	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
66	Щи из свеж капусты со сметаной, м/б	250	2	4	5	62			7	21	2
291	Запеканка картофельная с мясом	180	13	10	16	197	0,06	0,08	4	21	2
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42			1	7	
	Хлеб в/с 1	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Кисель из свежих ягод	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- Сельдь м/с порционная	50	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
	итого за обед										
Итого за Обед			20	16	74	516	0,17	0,59	20	109	6
Полдник											
231	Сырники творожные со сгущенным МОЛОКОМ	100/35	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
231	кДВКТ 1	200									
392	Чай без сахара	200			16	61				5	1
	итого за ужин										
Итого за Полдник			12	5	36	221	0,05	0,24	1	233	2
Итого за день			43	39	181	1199	0,32	0,99	24	658	10

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшеничная	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
	Шоколад 1	0,015	7	34	53	550					
397	Чай без сахара	200	4	3	18	119				148	1
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			21	53	111	942	0,18	0,06	1	231	1
Завтрак2											
401	Биопродукт	125	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп гороховый с мясом с гренками	250	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	Мясная котлета	70	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Макаронные изделия с маслом	120	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1
	Хлеб в/с сорт 70г	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Сок дщуктовый	200	1		27	112				42	3
	Закуска- огурец свежий	35	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
	итого за обед 1										
Итого за Обед			24	23	94	679	0,30	0,67	23	124	8
Полдник											
93	Омлет натуральный	100	5	3	19	145	1	0,2	1	162	1
470	Калач сметанный	70	4	7	22	186				8	
394	Чай без сахара	200	3	2	4	50			1	110	
	итого за ужин										
Итого за Полдник			12	12	45	381	1,00	0,20	2	280	0
Итого за день			60	88	254	2032	1,52	1,10	27	761	9

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша манная молочная	200									
1	Батон с маслом сыр 1	30/5/23	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			2	6	26	166	0,04	0,02	0	10	0
Завтрак2											
	Фрукт	200	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
62	Рассольник с мясом и сметаной	250	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	Рыба тушеная под овощами	80	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной с овощами	120	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0
	Хлеб в/с сорт 70г	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из свежих ягод	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Заквска- томаты свежие	35	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0
	итого за обед										
Итого за Обед			23	18	94	620	0,26	0,66	71	113	3
Полдник											
231	Запеканка творожная	100	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
	БИОПРОДУКТ 1	125									
	Варенье 1	35			84			2			
392	Чай без сахара	200			16	61				5	
	итого за полдник										
Итого за Полдник			23	15	119	361	0,07	2,33	1	203	1
Итого за день			51	42	256	1223	0,40	3,14	73	447	4

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		81	82	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
179	Каша Довжба молочная	200									
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с сахаром	200			16	61			3	5	
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			2	6	26	166	0,04	0,02	3	10	0
Завтрак2											
401	Биопродукт	125	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,10
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
331	Свежий огурец	35	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	1
81,00	Суп Борщ м/б со сметаной	250	1	4	4	88	0,01	0,01	3	43	0
277	Гуляш мясной	70	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	Каша перловая с маслом	110	3	1	23	116	0,03	0,02		22	1
	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1
348,00	Хлеб в/с 70г	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
	итого за обед 1										
Итого за Обед			21	18	85	608	0,31	0,59	21	156	6
Полдник											
	Сочни с творогом	80	7	9	20	207	0,03	0,11	0,1	42	0
368	Макаронные изделия с маслом, сыром	120	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
392	Чай без сахара	200			16	61				5	
	итого за полдник										
Итого за Полдник			9	9	58	359	0,07	0,16	10	55	1
Итого за день			35	33	173	1163	0,46	0,94	35	347	7

Приложение ;

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3--7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Гречневая молочная	200	9	8	32	214	0,04	0,01		121	1
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			11	14	58	380	0,08	0,03	0	131	2
Завтрак2											
	фрукт	200	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
	итого за 2 завтрак										
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
72	Суп с рыбными фрикадельками	250	3	4	12	110	0,04	0,04	1	22	1
250,352	Плов с мясом	250	4,60	3,10	7,90	98,00	0,06	0,05	2,20	30,30	0,53
	Хлеб в/с сорт 70г	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	Компот из сухофруктов	200	1		30	128			1	20	1
	Заквска- огурец свежий	35	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
	итого за обед										
Итого за Обед			12	7	69	429	0,21	0,60	12	92	4
Полдник											
155	Ватрушка с ТВОРОГОМ	155	12,20	8,40	26,60	239,00	0,13	0,12	13,00	51,00	1,60
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
492	БиопродУкт	125	4	7	21	181				5	
	итого за полдник	125									
Итого за Полдник			16	15	64	481	0,13	0,12	13	61	3
Итого за день			42	39	208	1366	0,45	0,88	26	405	9

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша ячневая молочная	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	30/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Кофейный напиток на молоке	200			16	61			3	5	
	итого за завтрак										
Итого за Завтрак1			10	16	56	334	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
401	Иогурт питьевой	200	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0
	итого за 2 завтрак										
Итого за 2 завтрак			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
76	Суп с мясными фюикадельками	250	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
25	Котлета мясная 1	70,00	2	4	15	220	0,05	0,03	1	30	2
54	Пюре картофельное	150	4,60	3,10	7,90	98,00	0,06	0,05	2,20	30,30	0,53
	Хлеб в/сорт 70г 1	70	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Сок фюиктовый 1	200	1		27	112				42	3
	Закуска- томаты свежие	35	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0
	итого за обед										
Итого за Обед			13	12	84	631	0,29	0,63	15	146	6
Полдник											
502, 454	Пирожок печенный с рисом и печенью	120	5	5	16	124	0,08	0,12	1	122	1
	Яблоко	200	2	3	24	101	0,03	0,03		14	1
394	Чай с сахаром	200	3	2	4	50			1	110	
	итого за полдник										
Итого за Полдник			10	10	44	275	0,11	0,15	2	246	2
Итого за день			36	38	188	1270	0,62	1,01	22	606	8