

«УТВЕРЖДЕНО»

« 01 » _____ 09 _____ 2023г.

Заведующий
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения Детский сад №16 «Родничок»
комбинированного вида города Улан-Удэ

А.С.Игумнова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКИЙ САД №16 «РОДНИЧОК» Г.УЛАН-УДЭ**

Улан-Удэ

2023г.

МБДОУ Детский сад № 16 "Родничок"

МЕНЮ 1 день 1 неделя 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная (кукурузная крупа, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	5,83	7,27	25,56	192
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0	0	12	48
Обед	Суп с клёцками (курица, мука, яйцо, картофель, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс.)	200	7,85	4,43	44,88	250,75
	Гречка отварная (гречка, соль йод., масло слив.)	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Гуляши (говядина филе, морковь, лук, том.паста, масло подсол., соль йод. мука)	70	9,4	6,69	5,33	119,3
	Кукуруза отварная	40	1,05	3,37	2,6	44,67
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Компот из с/ф	200	0,45	0,14	22,52	92
Полдник	Уха из свежей рыбы (кета или горбуша рис, картофель, лук, морковь, соль йод.,)	200	11	3	9	112
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04
Ужин	Сухарик сливочный	40	3,4	4,4	26,4	176
	Снежок	100	2,9	3,2	4	59
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



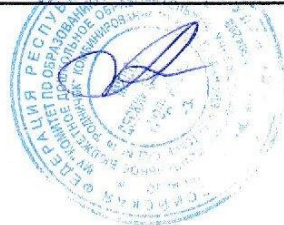
А.С. Игумнова

1770,52

МБДОУ "Детский сад №16 "Родничок"
МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Макароны с сыром. (мак., издел., масло слив., сыр)	150	7,88	8,83	35,88	259
	Бутерброд с джемом (батон, джем)	30/6	2,32	0,24	20,08	92
	Чай	200	0,36	0	0,072	50,4
Завтрак 2	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60
Обед	Суп крестьянский со сметаной(говядина на кости, капуста, картофель, пшено, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс, сметана.)	200	4,4	6,2	1,15	192,56
	Картофельное пюре (картофель., соль йод., молоко.)	150	3,5	6	20,83	163
	Колбасные изделия	80	12,45	16,14	0,96	160,34
	Соус (лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста, мука)	30	0,69	1,95	3,09	31
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	0,4	0,018	22,52	85
Полдник	Каши "Дружба" (рис, пшено, молоко, сахар, масло слив., соль, вода)	200	6,21	7,73	27,71	201
	Чай	200	0	0	0	0
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04
Ужин	Пирожок с печенью и сердцем(мука, сахар, масло слив., яйцо, соль, печень, сердце, рис, лук, морковь, соль йод, дрожжи.).	80	12	12,08	36,26	297
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Игумнова

1819,20

МБДОУ Детский сад № 16 "Родничок"
МЕНЮ 3 день 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
	Каши ячневая на молоке (ячка, сахар, молоко, масло слив, соль йод)	200	6,64	7,59	28,13	204
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118
Завтрак 2	Апельсин	100	0,42	0,14	6,075	30
Обед	Суп борщ со сметаной (говядина на кости, капуста, картофель, свекла, чеснок, морковь, лук, том.паста, соль йод., масло подс, сметана 15%)	250/11	4,92	3,82	20,71	139,9
	Рис отварной(рис, вода, соль йод., масло слив.)	135	3,21	8,52	33,25	222,52
	Котлета рыбная (рыба филе, хлеб, лук, яйцо, молоко, м.р., мука, соль йод.)	80	12,1	7,39	4,76	133
	Соус (лук, морковь, масло подс., соль йод., том.паста, мука)	30	0,69	1,95	3,09	31
	Помидор свежий	60	0,48	0,006	1,5	8,4
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Кисель (кони., сахар, вода)	200	0	0	30	129
	Полдник	Омлет натуральный(яйцо, молоко, соль йод., масло слив.)	120	16,81	28,6	2,23
Хлеб пшеничный		20	1,228	0,428	8,372	42,886
Чай		180	0	0	0	
Ужин	Булочка "домашняя" молочная (мука, сахар, соль йод., яйцо, масло слив., дрожжи, молоко, м/р.)	60	6,4	5,6	43,7	249,9
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59
Энергетическая ценность за день						1 852,64

Заведующая



А.С. Изумнова

1852,64

МБДОУ "Детский сад №16 "Родничок"
МЕНЮ НА 4 день 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная (гречка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	7,68	6,87	29	208,55
	Бутерброд с маслом сыром. (батон,масло слив., сыр)	30/5/12	5,06	7	14,62	145
	Чай с лимоном и сахаром (чай-заварка, сахар, лимон свежий, вода)	200	0,04	0	12,13	47
Завтрак 2	Мандарин	100	0,42	0,14	6,075	30
Обед	Суп вермишелевый (мясо на кости, макаронь картофель, морковь,лук ,масло /р,)	250	4,29	3,33	20,9	130,73
	Картофельная запеканка с мясом (картофель, мясо, масло /р., соль йод, морковь, лук, молоко, яйцо.)	180	12,49	16,07	25,57	296,87
	Компот из сухофруктов (смесь с/ф.,сахар, вода)	200	0,5	0	21,15	86,6
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Огурчик соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком (творог,манка,молоко,сахар,яйцо,масло слив.,сметана, молоко сгущённое.	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Баранка ароматная	50	4,5	4	37	205
	Чай	200	0	0	0	0
Энергетическая ценность за день						

жиры белки углеводы ккал
5,4 4,8 44,4 246

Заведующая



А.С. Игумнова

1830,60

МБДОУ Детский сад № 16 "Родничок" А1:G16
МЕНЮ на 5 день 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная (рис, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	5,55	7,47	26,08	192
	Бутерброд с маслом сыр.м. (батон,масло)	30/5/12	5,06	7	14,62	145
	Кофейный напиток (коф., напиток., молоко,сахар,вода)	180	2,85	2,41	14,36	91
Завтрак 2	Напиток облепиховый	100	0,1	0,04	8,71	34,72
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/к /б (мясо на кости,лук,картофель, морковь,масло /р, перловка, огурец сол.,сметана)	250/11	6,51	5,3	14,52	191
	Макаронны отварные (макаронны , масло слив.,)	150	5,86	8,1	31,28	229,76
	Котлета мясная (говядина 1 к бескост.,лук, сухари,яйцо,молоко,м/р,)	70	9,84	8,02	7,16	139,13
	Соус красный основной (томат паста,лук,морковь, бульон)	30	0,69	1,95	3,09	31
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Компот из плодов консервированных (персик или абрикос в кусочках, сахар, сироп консервированного компота)	200	0,2	0	32,2	125,3
Полдник	Растегай рыбный(рыба консерв.,мука ,сахар,соль йод.,дрожжи)	80	10,47	6,74	27,21	222
	Чай сладкий	200	0,36	0	0,072	50,4
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04
Ужин	Печенье Сливочное	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	Чай	200	0	0	0	0
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Игумнова

1792,31

МБДОУ "Детский сад №16 "РОДНИЧОК"
МЕНЮ 6 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная (ячка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,64	7,59	28,13	204
	Бутерброд с маслом сыром. (батон, масло слив., сыр)	30/5/12	5,06	7	14,62	145
	Чай Конфета	180/20	1,28	6,92	11	108,66
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0	0	10,5	40
Обед	Суп свекольник со сметаной на м/к/б (мясо говядина на кости, свекла, картофель, лук, морковь, м/р, сахар, т/п,)	200	4,22	6,5	13,77	145
	Плов с мясом. (свинина н/ж, м/р., морковь, лук, рис,	200	14,37	15,98	35,4	344
	Салат из зелёного горошка (зелёный горошек, лук, м/р.,)	60	1,57	5,08	3,9	67
	Кисель (концентрат, сахар, вода)	200	0	0	30	129
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
Полдник	Суп молочный вермишелевый (молоко, макар., изделия, масло слив., сахар)	200	5,85	5,81	19,99	155
	Чай	200	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,223	0,428	8,372	42,886
Ужин	Булочка "Домашняя" молочная (мука, сахар, соль йод., яйцо, масло слив., дрожжи, молоко, м/р.,)	60	6,4	5,6	43,7	249,9
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Игумнова

МБДОУ "Детский сад №16" Родничок"
МЕНЮ 7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каши Геркулесовая молочная (геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,35	8,51	21,86	187
	Бутерброд с маслом с вареньем (батон, сл.масло, варенье в ассортименте)	30/5/30	2,96	4,647	34,13	190,27
	Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76
Завтрак 2	Апельсин	100	0,42	0,14	6,075	30
Обед	Суп гороховый на м/к/б (говядина на кости, картофель, морковь, горох шлиф., соль йод, лук, м/р.,)	250	8,46	2,34	23,48	148,82
	Картофельное пюре (картофель молоко, масло слив., соль йод.,)	150	3,05	5,24	18,06	142
	Сосиска отварная	80	8,8	19,12	0,32	208
	Соус красный основной (мука, масло слив., т/паста, лук, морковь, вода)	30	0,69	1,95	3,09	31
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8
	Компот из чернослива (чернослив, сахар, вода)	200	0,45	0,14	22,52	92
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
Полдник	Сырники из творога со сгущённым молоком (творог, мука, яйцо, сахар, масло слив., м/р., сгущённое молоко)	100	18,3	17,23	29,61	347
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Сухарик сливочный	40	3,4	4,4	26,4	176
	Чай	180	0	0	0	0
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Игумнова

МБДОУ "Детский сад №16 "РОДНИЧОК"
МЕНЮ 8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша тиённая молочная (пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	7,565	6,425	25,22	186,49
	Бутерброд с маслом с сыром.(батон, масло, сыр.)	30/5/12	5,06	7	14,62	145
	Чай с лимоном с сахаром (чай , лимон, сахар.)	200	0,04	0	12,13	47
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04
Обед	Суп овощной на курином бульоне (Кура на кости, капуста, картофель, лук, морковь , м/р. сметана)	250/11	6,9	5,46	13,54	130,8
	Макароны отварные (мак., изделия ,масло слив., соль)	135	4,69	8,69	29,5	213,09
	Индейка в подливке (индейка, морковь, лук, т/п., масло слив., мука, соль йод)	80	16	23	5	288
	Компот из плодов консервированных (персик или абрикос кусочки, сахар, сироп консервированого компота)	200	0,2	0	32,2	125,3
	Огурец свежий	60	0,48	0,006	1,5	8,4
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,6	8,1	42,29
Полдник	Печёночные оладьи (печень гов., м/р., яйцо, лук, молоко, хлеб, мука, соль йод.)	40	9,7	4,65	3,9	96
	Гречка отварная (крупа гречневая, соль йод, масло слив.)	45	6,15	7,77	30,67	217,21
	Хлеб пшеничный	20	1,233	0,428	8,372	42,886
	Чай	200	0	0	0	0
Ужин	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Игумнова

1853,378

МБДОУ "Детский сад" №16 "Родничок"
МЕНЮ 9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша манная молочная (манка, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,21	7,47	25,09	192
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	Кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58
Завтрак 2	Напиток ягодный	100	0,1	0,04	8,71	34,72
Обед	Суп "Уха" из свежей рыбы (кета или горбуша), перловка, лук, морковь, картофель, м/р., масло слив.,)	200	11	3	9	112
	Гуляш мясной из свинины (свинина окорок, морковь, лук, т/п., масло слив., мука, соль йод.,)	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	Рис отварной (крупа рисовая, соль йод., масло слив.,)	100	2,37	6,31	24,62	164,48
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, вода)	200	0,32	0,14	19,45	89
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Икра баклажановая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
	Макаронны запечённые с сыром (мак., изделия гр., А масло слив., сыр.)	150	7,88	8,83	35,88	259
Полдник	Чай.	200	0	0	11,98	45
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6
Ужин	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59
	Энергетическая ценность за день					

Заведующая



А.С. Игумнова

1772,838

МБДОУ "Детский сад" №16 "РОДНИЧОК"

МЕНЮ 10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша "Рябчик" молочная (рис, гречка, пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200	6,65	7,64	28,15	206,67
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло слив., сыр)	30/5/12	5,06	7	14,62	145
	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	3,67	3,19	15,82	107
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, м/р., соль йод., сметана)	250	8,32	19,83	71,01	496
	Котлета мясная (говядина, лук, сухари, яйцо, молоко, м/р.,)	75	9,84	8,02	7,16	139,13
	Перловка отварная (перловка, соль, масло слив.,)	150	4,4	4,23	31,31	183
	Соус красный (мука, масло слив., т/п., лук, морковь,	30	0,69	1,95	3,09	31
	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,29
	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,43	8,355	42,886
	Компот из свежих фруктов (яблоко, изюм, сахар)	200	0,016	0,16	15,893	60
Полдник	Яйцо вареное	100	12,7	11,5	0,7	157,5
	Бутерброд с джемом	20/20	2,32	0,24	20,08	92
	Чай	200	0	0	0	
Ужин	Вафли	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Чай	180	0	0	0	
Энергетическая ценность за день						

Заведующая



А.С. Изумнова

1866,676