

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №88 «Ладушки» комбинированного вида города Улан-Удэ  
670013 Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 60 «б»  
Тел.(3012) 410037, адрес эл. почты [ds88.410037@mail.ru](mailto:ds88.410037@mail.ru)

Утверждаю:

01.09.2020г.

Заведующий



Пинтаева Б.С.



## Примерное 10- дневное меню для питания детей от 1-3 и 3-7 лет с 10,5 часов пребываниям

(в исключительных случаях меню может меняться)

Наименование сборника рецептов: Сборник  
рецептур на продукцию для питания в дошкольных образовательных  
организациях, под редакцией М.П. Могильного и В.В. Тугельяна  
2016г., 640 л.

ЭП «Детский сад –Питание» Элобов А.И., Цыганенко В.А.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

День 1														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		всгн	сэд	всгн			сэд			всгн	сэд	всгн	сэд	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша манная	150	200	3,27	6,51	11,66	4	8,1	15,98	192,76	211,3	1,34	1,54	91
	Бутерброд с джемом	35/20	45/20	1,84	0,2	16,16	2,01	0,34	23,08	65	98	0,01	0,02	2
II завтрак	Сухарик	25-30	25-30	8,5	10,8	66,7	8,5	10,8	66,7	399	399	0	0	261
	Чай с молоком,	150	200	3,2	4,8	15,05	3,8	6	19,7	116,92	144,4	1,5	2	256
	Сок фруктовый	150	200	0,41	0,08	13,1	0,41	0,08	13,1	55	55	0	0	55
Обед	Суп гороховый с гречками	200	250	7,8	5,22	21,32	9,62	6,35	29,65	134	165,2	12,37	13,9	161
	Виточки говяжьи	65	80	8,4	8,7	2,8	10,2	10,2	3,4	130,1	165,4	0,17	0,2	206
	Отручик свежий	40	50	0,8	0,1	2,5	0,8	0,1	2,5	10	10	14	14	
	Гречка	130	150	2,8	5,2	20	3,5	5,8	22,2	137	158,3	10,2	10,3	
	Компот из консервированных плодов	150	200	0,2		17,4	0,28		37,36	40,67	72,45	2,5	3,5	244
Ужин 15:00	Хлеб Украинский ржаной	30	60	2,45	3,24	24,62	4,9	6,48	29,24	136	252	1,5	1,5	140
	Йогурт фруктовый	100	150	3	5	4,8	3	5	4,8	75,1	75,1	0,14	0,18	206
16:00	Макаронны отварные с сыром	150	200	5,01	4,2	23,71	6,01	5,6	31,78	135,2	219,6	1,13	1,43	5
	Какао с молоком	150	180	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	44,86	48,57	
<b>Итого за первый день</b>				42,32	56,24	253,64	60,7	68,04	315,31	1700,75	2123,75			

## 4 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамины С		№ рецептуры
		всли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	всли	сад	всли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	200	3,28	5,9	15,6	4,05	7,5	19,87	132,5	185,3	1,34	1,54	44
	Бульброд с джемом	35/20	45/20	1,84	0,2	16,16	2,01	0,34	23,08	65	98	0,01	0,02	2
	Чай	150	180	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Фрукты	100	130	1,3	0,3	19	1,5	0,5	21	90	96	8	9	47
II Завтрак	Свекольник со сметаной	150	250	8,01	6,87	7	9	11,2	9,02	127,95	191,7	5,1	5,2	50
	Зеленый горошек с луком	40	50	23	1,2	53,3	23	1,2	53,3	302,7	302	7		148
	Оладьи из пшена	80	100	8,1	7,29	10,61	10,02	9,02	18,91	210	240,1	5,37	6,12	206
	Макаронные изделия	130	150	2,8	5	20	3,5	6,4	22,2	137	158,3	12,2	13,5	206
	Компот из черносливя кураги и изюма	150	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
Ужин 15:00	Снежок	100	150	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	88,5	1,19	1,05	251
	Пирог творожный	80	120	6,35	5	16,8	7,81	5,5	20,08	150,3	185,3	3,61	4,3	128
	Какао с молоком	150	180	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	5
	<b>Итого за четвёртый день</b>			66,36	42,09	229,11	75,31	54,76	272,08	1637,49	2021,58	51,9	52,46	

## 5 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая			Витамины С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	3,87	9,51	20,16	6	11,28	24,61	188,76	226,83	1,37	1,54	96	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	45/5/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19		3
	Зефир ванильный														
	Фрукты	100	130	0,4		9,8	0,3		8,8	44	54	8,2	9,1	368	
	Чай без сахара	180	200	0,16		10,2	0,2		12,2	42	50,4	1,7	2	260	
II Завтрак	Йогурт фруктовый	100	150	3	5	4,8	3	5	4,8	75,1	75,1	1,5	1,5	140	
	Суп рисовый с чесноком (харчо)	150	250	4,53	3,87	14,35	6,35	5	19,03	87,2	99,3	17,5	18,2	42	
Обед	Жаркое по домашнему	170	220	12,7	5,33	34,5	16,7	7,5	40,12	205	265	11,6	12,97	153	
	Сельдь соленая	30	40	5	2	0	6	3	0	35	45	12,5	18	21	
	Кисель из свежих ягод	130	150	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	241	
	Хлеб ржаной Украинский	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	198			47	
	Йогурт фруктовый	100	150	3	5	4,8	3	5	4,8	75,1	75,1	1,5	1,5	140	
Ужин 15:00	Йогурт отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	5,1	4,6	0,3	63	63			209	
	Хлеб пшеничный	25,3	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Пряник	70	70	2,87	3,54	26,4	4,51	7,04	34,47	162	201	15,01	16,02	294	
	Чай с молоком	150	200	0,17		12,08	0,34		16,15	46,64	83,3	0,2	0,4	256	
<b>Итого за пятый день</b>				42,07	47	196,21	54,01	60,5	361,82	1490,84	1700,86	76,46	50,01		

## 6 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая			Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каши гречневая молочная	150	200	3,87	9,51	20,16	6	11,28	24,61	188,76	226,83	1,37	1,54	96	
	Бутерброд со ступеньками молоком	35/20	45/30	2,24	1,01	11,23	2,86	1,51	16,05	61	89	0,1	0,15	101	
	Чай	150	200	0,17		12,08	0,34		16,15	46,64	83,3	0,2	0,4	256	
	Сухарик	25-30	25-30	8,5	10,8	66,7	8,5	10,8	66,7	399	399	0	0		
II Завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6	399	
Обед	Овощи свежие (огурец или помидор)	40	60	0,86	2,09	2,47	1,2	3,02	7,63	52,43	71,48	8,64	9,23	9	
	Суп фасолевый на м/б	150	250	7,8	5,22	21,32	9,62	6,35	29,65	134	165,2	12,37	13,9	36	
	Котлета из говядины	65	80	8,4	8,7	2,8	10,2	10,2	3,4	130,1	165,4	0,17	0,2	161	
	Макаронные изделия	130	150	4,3	3,8	21,14	5,4	4,8	34	150,2	184,3	0,03	0,035	206	
	Соус красный	35	50	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228	
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185				
	Компот из консервированных плодов	150	200	0,2		17,4	0,28		37,36	40,67	72,45	2,5	3,5	244	
Ужин 15:00	Снежок	120	150	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	88,5	1,19	1,05	251	
	Выпечка (сдоба)	60	70	2,87	3,54	26,4	4,51	7,04	34,47	162	201	15,01	16,02	294	
16:00	Чай с лимоном	150	200			12		14	14	44,88	52,36			5	
Итого за шестой день				47,2	51,98	265,68	58,44	63,87	341,54	1739,18	2099,52	53,18	57,625		

## 7 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая			Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	3,27	6,51	11,66	4	8,1	12,36	192,76	211,3	1,34	1,54	91	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/2/10	45/5/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19		
	Мармелад	15	15	0,1	0	79,4	0,1	0	79,4	321	321	0	0		
II Завтрак	Чай	150	200												
	Фрукты	100	130	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	47	47	10	10	50	
Обед	Расолюбок на к/б со сметаной	150	250	8,01	6,87	7	9	11,2	9,02	127,95	191,7	5,1	5,2	214	
	Зразы мясные с мясом	45	65	3,5	2,12	3,47	5,41	4,27	3,78	35,1	55,28	4,32	5,32	214	
	Салат Зимний	40	50	0,86	2,09	2,47	1,2	3,02	7,63	52,43	71,48	8,64	9,23	9	
	Компот из черносливя кураги и изюма	150	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241	
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			47	
Ужин 15:00	Снежок	120	150	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	88,5	1,19	1,05	251	
	Рагу из овощей	150	200	3,5	5,7	15,5	4,2	7,6	18,4	90,1	119,24	13,9	14,5	99	
16:00	Вафли	25	30	1,1	1,2	5,57	1,4	3,8	6,32	25	35	0,15	0,2	256	
	Чай с лимоном	150	200	0,17		12,08	0,34		16,15	46,64	83,3	0,2	0,4		
<b>Итого за сельской день</b>				<b>26,83</b>	<b>29,13</b>	<b>183,15</b>	<b>38,16</b>	<b>52,1</b>	<b>232,06</b>	<b>1318,6</b>	<b>1664,78</b>	<b>51,18</b>	<b>56,93</b>		

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамины С		№ рецептур	
		всгн	сэд	Б	Ж	У	Б	Ж	У	всгн	сэд	всгн	сэд		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	4,97	5,21	23,46	6,11	7,53	30	154	190	1,34	1,54	96	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	45/5/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19		
10:00	Чай, Конфета.	150	200	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	248	
	Фрукты	100	130	0,4		9,8	0,3	8,8	8,8	44	54	8,2	9,1		368
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185				
Обед	Щи со сметаной	150	250	4,38	4,14	11,25	5,8	6,3	20,32	75,3	98,1	31,5	34,03	25	
	Котлета рыбная из кеты	65	85	0,1	1,9	9,6	0,1	2,1	11	90	100	3,53	3,98		7
	Рис отварной	100	120	3,2	4,6	32	3,9	5,5	39,1	126,4	185,9	0,038	0,04		
	Овощи консервированные	40	60	1,16	3,04	2,55	1,75	4,07	3,81	42,2	58,8	8,78	13,29	6	
	Кисель из варенья	150	200	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24		283
Ужин 15:00	Печенье сахарное	35	45	1,1	1,2	5,57	1,4	3,8	6,32	25	35	0,15	0,2	368	
	Молоко	100	150	2,9	3,2	4,7	2,9	3,2	4,7	60	60	1,3	1,3		
16:00	Чай с лимоном	150	200	0	0	12	0	0	14	4,88	52,36	0	0	3	
	Пирожок с печенью	80	90	6,68	4,72	3,12	8,01	6,47	4,17	67	117	2,04	2,8		
Итого за восьмой день				35,62	38,84	183,24	43,9	53,37	230,6	1093,82	1498,99	63,388	73,14	134	

## 9 день

Прём пиши	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		всли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	всли	сад	всли	сад	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	4,12	5,23	17,2	5,01	6,5	21,3	150,3	180,35	1,34	1,54	98
	Бутерброд с джемом	35/20	45/20	1,84	0,2	16,16	2,01	0,34	23,08	65	98	0,01	0,02	2
10:00	чай	150	200	3,2	4,8	15,05	3,8	6	19,7	116,92	144,4	1,5	2	261
	Фрукты	100	130	0,4		9,8	0,3		8,8	44	54	8,2	9,1	368
	Борщ со сметаной	150	250	4,38	4,14	11,25	5,8	6,3	20,32	75,3	98,1	31,5	34,03	25
Обед	Макаронные изделия с мясом (запеканка)	165	190	8,4	8,7	2,8	8,4	10,2	3,4	130,1	165,4	0,17	0,2	161
	Овощи свежие	40	60	0,56	0,3	3,54	0,8	4	5	41,81	56,96	3,3	4,65	26
Ужин 15:00	Компот из свежих яблок	130	150	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	241
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185	1,5	1,5	47
	Йогурт фруктовый	100	150	3	5	4,8	3	5	4,8	75,1	75,1			140
16:00	Пудинг творожный	120	150	6,35	5	16,8	7,81	5,5	20,08	150,3	185,3	3,61	4,3	128
	Сметанный подлив	20	30											
	Какао с молоком	150	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
<b>Итого за девятый день</b>				<b>38,8</b>	<b>39,01</b>	<b>153,32</b>	<b>45,23</b>	<b>51,25</b>	<b>196,62</b>	<b>1147,29</b>	<b>1457,84</b>	<b>57,12</b>	<b>63,58</b>	



## 10 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		если	сал		Б	Ж	У	Б	Ж	У	если	сал	если	сал	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200		5,32	5,64	23,34	6,23	10,2	27,28	138,65	193,2	1,34	1,54	84
		35/5/10	45/5/14		3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Бутерброд с маслом и сыром														
	Чай заварочный	180/25	200/30		2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	254
	Фрукты	100	130		0,4		9,8	0,3		8,8	44	54	8,2	9,1	368
Обед	Суп Геркулесовый	200	250		4	3,11	7,09	5,46	5,67	14,37	80,3	123,2	9,32	10,3	60
	Колбасные изделия	65	80		8,4	8,7	2,8	10,2	10,2	3,4	130,1	165,4	0,17	0,2	161
	Картофельное пюре	130	150		4,3	3,8	21,14	5,4	4,8	34	150,2	184,3	0,03	0,035	206
	Сельдь соленая с луком	30	40		3,24	2,16	0,36	4,88	3,24	0,73	34,02	51,85	0,04	0,08	4
	Кисель из замороженных ягод	150	200		2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283
	Хлеб пшеничный	30	60		2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			
Ужин 15:00	Йогурт фруктовый	100	150		3	5	4,8	3	5	4,8	75,1	75,1	1,5	1,5	140
	Булочка с изюмом	60	80		6,68	4,72	3,12	8,01	6,47	4,17	67	117	2,04	2,8	134
16:00	Кофейный напиток с молоком	150	200		3,2	4,8	15,05	3,8	6	19,7	116,92	144,4	1,5	2	264
<b>Итого за десятиый день</b>					49,27	48,76	157,69	60,61	65,98	203,61	1241,33	1669,28	30,65	34,415	