

МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 15 «Радуга» г. Улан-Удэ общеразвивающего вида
670018, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пос. Аэропорт, дом № 33,
тел (факс): 8(3012)22-67-94, e-mail: mdouraduga15@mail.ru

**АССОРТИМЕНТ БЛЮД
ПРИМЕРНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 15
Базарова А.Н.
«01» сентября 2023г.

День: вторник

Неделя: первая


Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша кукурузная на молоке жидкая	200/5	3.2	0.5	0.5	233.0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	413	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.3	47.0
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Фрукт	100	2.8	3.2	16.8	78.0
3		Обед					
	62	Суп свекольник на м/б со сметаной	200	1.6	4.0	11.2	87.7
	334	Плов с мясом	180	15.1	18.45	51.0	410.0
	396	Кисель из свежих ягод	180	13.6	9.6	15.61	106.4
		Закуска «кукуруза»	20	11	2,3	1,9	15,2
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	620				
4		Полдник					
	100	Булочка с сахаром	60	5.1	4.76	15.4	230
	411	Снежок	200	0.04	0.02	8.3	92
		Итого:	410				
Калорийность всего за день:							
							1815.70

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: ясли, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	7.3	11.6	37.2	283.0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	414	Кофейный напиток	200	3.16	2.66	15.8	190.0
		Сыр	8	1.8	2.36	-	28.8
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Снежок	200	2,9	2,5	11	78
3		Обед					
	72	Суп щи из свежей капусты м/б со сметаной	200	1.64	6.9	12.8	232.0
	330	Гречневый гарнир	150	3.8	76.0	36.9	228.0
	293	Биточки мясные	80	10.28	8.27	2.64	126.0
	396	Кисель из свежих ягод	180	13.6	9.6	15.61	109.4
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	670				
4		Полдник					
	333	Кулебяка из рыбы	100	2.4	2.8	24.4	190.0
	411	Чай с сахаром	180	0.04	0.02	8.3	80
		Итого:	320				
Калорийность всего за день:							
							1627.80

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: пятница

Неделя: первая


Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	227	Каша сборная	200/5	5.08	4.6	0.28	124.0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	412	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.1	45.4
		Итого:	270				
2		Второй завтрак					
		Йогурт	200	-	-	20.0	45.0
3		Обед					
	94	Суп с домашней лапшой на м/б	200	1.9	4.0	9.5	280.0
	339	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	230.0
	303	Тефтели мясные	80	11.5	7.72	7.60	211.6
	394	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.3	134.0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	670				
4		Полдник					
	300	Яйцо отварное	40	5.1	6.4	41.6	345.0
	413	Чай с молоком	180	0.06	0.02	8.3	47.0
		Сыр	8	1.8	2.36	-	28.8
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.6
		Фрукт	100	2.8	3.2	16.8	78.0
		Итого:	420				
Калорийность всего за день:							1843.60

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: понедельник

Неделя: вторая

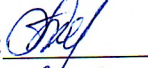
Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Суп молочный с лапшой	200/5	3.0	5.0	31.0	334
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	88.0
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Сок фруктовый	200	-	-	20.0	45.0
3		Обед					
	95	Суп с клецками	200	6.88	6.72	11.46	140.0
	330	Рис припущенный с овощами	150	3.2	9.04	17.6	252.0
	299	Котлета мясная в соусе	80	11.5	7.72	7.6	254.0
		Закуска «кукуруза»	20	1,9	8,9	7,7	119
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
	394	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.23	24.3	134.0
		Итого:	670				
4		Полдник					
	437/508	Пирог с повидлом	100	249.0	3.88	11.31	236.0
	413	Чай с молоком	150	0.04	0.01	6.99	35.0
		Фрукт	100	2.8	3.2	16.8	78.0
		Итого:	280				
Калорийность всего за день:							1805.0

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

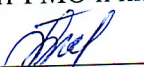
Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша манная на молоке жидкая	200/5	6.21	7.47	25.09	310.0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	413	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.3	97.0
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Йогурт	200	0.04	0.04	9.8	44.0
3		Обед					
	79	Суп рассольник на м/б со сметаной	200	1.29	4.05	8.74	186.0
	292	Жаркое по-домашнему	180	22.0	5.6	19.5	350.0
	396	Кисель из свежих ягод	180	13.6	9.6	15.61	106,4
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	620				
4		Полдник					
	251	Пицца с индейкой	114	17.5	12.06	171.0	298
	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	8.3	92
		Итого:	350				
Калорийность всего за день:							1770.4

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар:



Кладовщик:



День: среда

Неделя: вторая

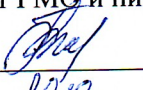
Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	5.3	5.65	32.7	303.2
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	412	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.1	45.4
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Сок фруктовый	200	-	-	20.0	45.0
3		Обед					
	88	Суп с лапшой на м/б	200	2.69	2.84	17.14	330.0
	354	Капуста, тушенная с мясом	160	3.09	4.8	14.1	192.65
	394	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.23	24.3	134.0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	600				
4		Полдник					
	335	Запеканка с творогом	110	5.5	4.57	26.44	298.0
	413	Чай с молоком	200	0.06	0.02	8.3	50.0
		Фрукт	100	2.8	3.2	16.8	78.0
		Итого:	410				
Калорийность всего за день:							1958.85

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: четверг

Неделя: вторая

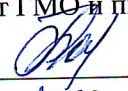
Сезон: весенне-зимний


Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша дружба на молоке жидкая	200/5	7.2	6.0	33.0	224.0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	416	Какао на молоке	200	4.0	3.54	17.5	118.8
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Снежок	200	2,9	2,5	11	78
3		Обед					
	87	Суп гороховый на м/б с гречками	200	2.67	1.04	10.2	209.0
	333	Макаронны отварные	150	3.64	4.3	36.67	240.0
	306	Биточки с мясом	60	11.5	7.72	7.6	188.6
	396	Кисель из свежих ягод	180	13.6	9.6	15.61	106.4
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	670				
4		Полдник					
	339	Пюре картофельное	100	2.0	3.2	13.5	91.2
	411	Чай с сахаром	180	0.5	0.02	8.3	80.5
	258	Горбуша порционная под соусом	70	2.42	1.8	23.22	115.56
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	390				
Калорийность всего за день:							1800.0

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 

День: пятница

Неделя: вторая


Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

№ рец.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	199	Каша геркулесовая на молоке жидкая	200/5	5.1	2.6	32.4	174.1
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0
	411	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.3	87.3
		Итого:	430				
2		Второй завтрак					
		Йогурт	200	-	-	20	45.0
3		Обед					
	62	Суп борщ на м/б со сметаной	200	1.63	4.0	11.29	210.0
	330	Перловый гарнир	150	3.2	9.04	17.6	252.0
	299	Гуляш мясной	80	11.5	7.72	7.6	254.6
	394	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.23	24.3	134.0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	66.0
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	85.0
		Итого:	670				
4		Полдник					
	229	Пирожок с рисом и яйцом	170	14.8	28.7	2.8	331.0
	413	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	8.3	42.0
		Фрукт	100	2.8	3.2	16.8	78.0
		Итого:	400				
Калорийность всего за день:							1947.6

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: 

Кладовщик: 