

Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Березка» общеразвивающего вида

Буряад Улас
«Муяын аймаг» гэвн нутагай засагай байгууламжын захиргаан
Юрэнхи хүгжэлтын тухэлэй Бургуудын урлахи болбосорлой нутагай засагай
бюджетэй эмхи тургаан хүүгдэй сээрлинг «Березка»



Угсгалтайно: МБДОУ Д/С «Березка»
Тайлан № 10
06.09.2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей от 3 -х до 7 лет,
посещающих МБДОУ Д/С «Березка».

День: День 1
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
54-1	каша молочная манная	200	5,	4,62	28,36	177,68	0,02	0,04	0,06	24,6	25,
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
39-3	щи со сметаной с мясом	200	10,78	9,14	17,92	206,52	0,	0,	0,	0,	0,
72-1	плов с мясом	180	25,74	17,77	34,06	440,42	0,054	0,005	0,576	33,66	1,008
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
124-4	компот из изюма	200	0,	0,6	27,6	106,	0,2	0,6	3,2	184,	1,
4-3	огурцы соленые	50	0,	0,3	0,55	3,5	0,01	0,025	1,	8,5	0,35
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
37-0	Бабушкин суп	200	5,88	4,2	16,04	135,76	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
137-3	блины с вареньем	90	3,69	6,12	27,9	188,97	0,045	0,018	1,188	48,501	0,09
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,27	56,41	272,38	1815,37	0,529	0,994	23,764	492,761	32,136

День: День 3
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5-14	булочка с маслом , сыром	45	4,44	3,45	25,97	15,03	0,	0,	0,	0,	0,
81-0	каша кукурузная	200	5,04	4,14	28,46	176,48	0,1	0,48	0,78	289,	1,28
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
28-1	борщ с мясом	200	10,76	9,04	17,98	206,14	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
106-3	печень в сметанном соусе	150	9,51	23,55	3,65	188,48	0,18	2,97	0,075	42,675	8,4
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	компот из свежемороженых ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	0,006	0,008	40,	7,52	0,3
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
135-2	гарнир гречневый	150	1,37	5,24	23,73	127,98	0,105	1,05	0,	14,25	4,5
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
56-1	пюре картофельное	180	4,7	4,45	28,35	174,19	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
108-1	Колбаса отварная	60	9,06	7,5	0,72	118,2	0,	0,	0,	0,	0,
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	69,01	275,21	1642,8	0,637	24,122	65,497	681,801	18,962

День: День 2
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33-3	суп молочный рисовый	200	5,28	3,64	23,88	158,36	0,12	0,14	0,94	42,	0,86
5-6	Хлеб с маслом	50	2,8	3,05	27,55	143,	0,075	0,035	0,002	20,	0,05
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
45-1	суп фасолевый с мясом	200	10,04	9,54	15,74	192,56	0,16	0,08	6,78	65,04	2,1
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,855	17,793	2,43
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
75-1	макароны отварные	150	3,42	5,97	36,6	200,78	0,09	0,047	0,	13,688	1,114
	ПОЛДНИК										
129-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160,	9,76	0,5
	УЖИН										
101-5	вареники ленивые с творогом со сметаной	180	18,85	18,79	49,14	445,41	0,	0,	0,	0,	0,
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
2-1	Печенье	30	3,	2,22	22,86	121,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,26	75,54	316,45	2197,64	0,618	0,899	180,457	448,761	10,974

День: День 4
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
33-1	суп молочный вермешелевый	200	5,18	4,4	25,34	166,16	0,04	0,14	0,9	106,	0,46
5-8	Хлеб с помадкой	55	3,08	3,35	30,3	157,3	0,083	0,039	0,011	6,71	0,33
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
40-1	суп сырный с мясом	200	9,88	7,62	12,64	170,38	0,12	0,08	3,98	39,06	0,98
52-1	жаркое по домашнему	220	18,61	18,5	27,87	353,85	0,22	14,74	7,04	21,12	1,98
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
124-1	компот из свежих фруктов	200	0,	0,	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
90-2	рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	110	8,17	1,47	3,45	94,59	0,11	0,077	4,73	42,35	0,77
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
135-3	гарнир рисовый	160	3,62	3,38	27,68	156,93	0,151	0,041	0,	18,888	0,943
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,39	54,2	275,31	1792,45	0,79	15,439	30,941	487,688	9,183

День: День 5
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5-3	хлеб горячий бутерброд	60	7,28	4,54	0,49	87,9	0,	0,004	0,	0,87	0,009
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
424-1	яйцо куриное отварное	50	6,	6,5	5,	78,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
127-1	молоко	180	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
	ОБЕД										
39-1	суп овощной с мясом	200	10,4	10,4	23,28	226,3	0,16	0,14	15,	33,8	0,86
98-1	котлета мясная	80	12,25	15,02	5,04	190,84	0,048	0,904	0,176	54,152	0,752
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
118-1	кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
115-3	соус молочно-сливочный	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
135-4	гарнир перловый	150	0,5	4,18	30,1	141,75	0,054	0,027	0,	17,1	0,81
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
38-0	суп пюре	200	4,34	2,8	12,54	106,64	0,06	0,08	3,72	27,4	0,5
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
7-0	хлеб (сухарики)	50	0,	0,	0,	0,					
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,48	58,12	199,35	1469,87	1,01	2,264	57,311	566,642	3,371

День: День 6

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-4	каша молочная ячневая	200	5,04	4,38	29,1	175,52	0,	0,	0,	0,	0,
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
45-8	суп харчо с мясом	200	10,98	9,04	21,94	223,48	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
57-1	рагу овощное	220	19,25	19,69	26,09	358,27	0,132	0,176	12,364	141,328	1,562
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
63-5	запеканка творожная со сгущенным молоком	180	13,12	24,66	25,47	316,57					
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,63	72,95	251,01	1746,2	0,252	0,462	23,824	337,768	6,01

День: День 7

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33-2	суп молочный гречневый	200	5,42	4,66	22,84	159,36	0,04	0,14	0,9	106,	0,46
5-6	Хлеб с маслом	50	2,8	3,05	27,55	143,	0,075	0,035	0,002	20,	0,05
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
39-3	щи со сметаной с мясом	200	10,78	9,14	17,92	206,52	0,	0,	0,	0,	0,
63-3	запеканка вермишелево-мясная	200	17,04	18,1	32,96	357,9	0,04	0,08	0,4	42,2	5,8
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
124-1	компот из свежих фруктов	200	0,	0,	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
115-1	соус сметанный	50	2,35	0,82	1,48	38,15	0,015	0,05	0,035	16,35	0,075
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
1-6	сосиска в тесте	150	23,97	15,73	43,38	462,13	0,	0,	0,	0,	0,
127-1	молоко	180	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,71	68,44	276,4	2042,93	0,27	0,801	10,297	650,31	10,265

День: День 8
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
54-7	каша молочная Дружба	200	5,56	5,04	26,26	175,76	0,1	0,2	0,9	196,2	0,92
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
5-10	Булочка с помадкой	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,048	0,02	0,008	0,002	0,56
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
40-1	суп сырный с мясом	200	9,88	7,62	12,64	170,38	0,12	0,08	3,98	39,06	0,98
135-3	гарнир рисовый	160	3,62	3,38	27,68	156,93	0,151	0,041	0,	18,888	0,943
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
124-4	компот из изюма	200	0,	0,6	27,6	106,	0,2	0,6	3,2	184,	1,
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
106-2	оладьи из печени	80	5,96	7,18	7,04	112,	0,072	0,072	0,472	22,48	4,48
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
77-1	омлет	130	20,51	14,11	5,36	265,89	0,036	1,315	0,548	49,325	0,114
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
4-5	кукуруза сахарная консервированная	60	0,58	11,04	25,58	145,3	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,13	63,97	279,94	1863,04	0,802	2,611	21,113	717,21	11,902

День: День 9
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
5-4	хлеб с маслом и сыром	60	5,92	4,56	34,8	159,	0,102	0,102	1,14	40,2	0,936
33-4	суп молочный пшеничный	200	5,42	4,44	24,72	166,16					
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
43-3	суп с клецками с мясом	200	11,16	10,24	21,9	230,78	0,12	0,14	4,4	35,2	1,16
135-2	гарнир гречневый	150	1,37	5,24	23,73	127,98	0,105	1,05	0,	14,25	4,5
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
122-1	компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,855	17,793	2,43
	ПОЛДНИК										
129-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160,	9,76	0,5
	УЖИН										
42-1	суп рыбный из консервов	200	4,74	1,54	11,68	95,88	0,08	0,08	6,42	86,34	1,04
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
138-2	пирог творожный	120	11,72	13,61	24,46	258,53	0,07	0,387	0,395	110,796	0,462
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,2	71,96	281,97	1974,06	0,65	2,356	185,09	594,819	14,948

День: День 10
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
81-0	каша кукурузная	200	5,04	4,14	28,46	176,48	0,1	0,48	0,78	289,	1,28
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
44-1	суп свекольный с мясом со сметаной	200	10,72	8,56	17,34	201,1	0,129	0,152	18,92	38,116	2,136
106-4	ласточкино гнездо	180	20,27	18,97	16,56	325,49	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
118-1	кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
4-0	морская капуста	60	0,13	0,57	0,	3,41					
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
108-1	Колбаса отварная	60	9,06	7,5	0,72	118,2	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
48-0	капуста тушеная	130	5,85	3,05	8,75	101,71					
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,54	55,63	231,71	1630,35	0,949	1,538	60,6	548,236	6,724

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		634,38	646,23	2659,73	18174,71	6,507	51,486	658,894	5525,996

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024