


Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга» Цыренжапова

Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а,г Ясли 1-3	Выход блюд а,г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
88	Каша кукурузная на молоке	150	200	6,97	8,13	37,44	265,6	
3	Батон с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
248	Какао на молоке	150/5	180	1,2	1,3	13	90	
2ой завтрак								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
Обед								
14	Помидор свежий	30	50	0,09	0,03	0,63	2,98	
33	Суп с клецками на мясном бульоне	200	250	2,05	3,1	12,57	86,5	
200	Капуста тушенная с мясом	180	220	10,0	8,2	10,8	280	
375	Компот из сухофруктов	180	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая кислота
701.1	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Сок фруктовый	150	200			11,5	92	
Ужин								
191	Рис отварной	150	180	4,63	8,4	30,72	254,4	
	Котлета рыбная Любительская	50	70	13,95	4,88	11,30	145	
263	Чай сладкий	150/8	180/12	0	0	11,98	43	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1608	1977	50,88	39,77	266,52	1944,06	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

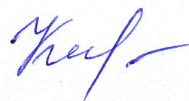

 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
 С.З. Цыренжапова

Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а,г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
168	Суп молочный с рисом	150	200	5,76	6,63	18,28	156	
3	Батон с маслом с сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
263	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
2ой завтрак								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
Обед								
	Икра кабачковая	20	30	1,6	6,3	7,4	90,8	
103	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	250	4,1	7,16	20,93	145	
321	Пюре картофельное	100	150	3,06	4,8	20,43	138	
161	Биточки из говядины	70	90	9,84	8,02	7,16	139,13	
228	Красный соус	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,04	10,36	16,21	65,93	12,6
701.1	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
117	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	120/20	140/40	8,42	6,51	9,52	128,96	
264	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1521	1941	54,87	69,23	191,32	1552,9	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова



Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда а,г. Ясли 1-3	Выход блюда а, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
84	Каша манная на молоке	150	200	6,21	7,73	25,09	192	
3	Батон с маслом с джемом	30/3/7	30/5/10	2,19	3,58	27,11	147,36	
200	Чай	150	150	1,48	1,3	7,95	49,44	
2ой завтрак								
	Мандарин	100	100	0,78	0,17	20,06	27,83	
Обед								
16	Огурец свежий	30	60	0,44	6,06	1,37	61,58	
15	Суп Харчо на мясном бульоне	200	250	4,97	6,19	21,3	152,84	
317	Лапша отварная	180	150	5,50	4,57	26,44	168	
152	Гуляш из говядины	60	80	6	7,6	2,47	164,8	
228	Красный соус	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
376	Компот из изюма и кураги	150	180	0,44	0,02	27,76	113	Аскорби н Кислота
701.1	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
	Гребешок с луком и картофелем	80	100	23,11	9,21	52,96	387,1	
263	Чай сладкий	150/8	180/12	0	0	11,98	43	
ИТОГО за день		1528	1807	61,37	55,59	256,74	1738,47	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Климова



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

День 4 Меню на _____ 2022г. (12 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Ясли 1-3	Выход блюд а, г Сад 3-7.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
96	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	200	7,01	8,09	28,39	213	
3	Батон с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
200	Чай с лимоном	150/9/5	180/1/2/5	0,04	0	12,13	47	
2ой завтрак								
	Груша конференция	100	100			11,5	92	
Обед								
20	Салат из моркови с курагой	40	60	0,88	0,066	8,6	38,52	
81	Суп гороховый с мясом	200	250	5,49	5,27	16,32	135	
276	Жаркое по-домашнему	150	200	22,02	6,79	19,95	259	
376	Кисель (ягодный)	180	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбиновая кислота
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
	Запеканка из печени с рисом	150	180	12,48	5,08	13,74	150,56	
263	Чай	150	180	0	0	11,98	43	
	Мармелад	10	20	0	0	11,9	48,2	
701.1	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1547	1922	55,6	35,376	232,59	1628,86	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова



День 5 Меню на _____ 2022г. (12 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
209	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
200	Чай с молоком	130/20	130/50	1,48	1,3	7,95	49,44	
	Печенье сливочное	20	30	1,32	3,25	13,04	87,77	
2ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
Обед								
57	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	250	1,73	4,9	12,2	100	
	Плов из говядины	150	180	7,9	3,9	38,8	218,7	
375	Морс из свежих ягод (Клюква)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,35	4,8	6	88,5	
Ужин								
168	Каша ячневая вязкая на молоке	150	200	4,39	4,20	28,30	169,0	
1	Хлеб с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	108	
264	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
ИТОГ О за день	1445	1344	1646	37,62	40,1	200,37	1376,88	
ИТОГ О за неделю	7714	7548	9293	260,34	240,066	1147,54	8241,17	
Среднее значение за период		1509,6	1858,6	52,06	48,01	229,50	1648,23	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.




Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

День 6 Меню на _____ 2022г. (12 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Ясли 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
177	Каша вязкая рисовая на молоке	150	200	10,06	11,34	41,26	307	
3	Батон с маслом	30/3	30/5	5,06	7	14,62	145	
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,3	1,3	14	92	
2ой завтрак								
	Банан	100	100	1,65	0,45	34,5	133,5	
Обед								
33	Салат из свеклы	30	50	0,65	2,74	3,77	42,26	
109	Кулеш с мясом	200	250	12,71	5,08	12,89	148,10	
200	Капуста тушенная с мясом	180	220	10,0	8,2	10,8	280	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,04	10,36	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
	Сок фруктовый	150	200			11,5	92	
Ужин								
206	Макароны с сыром	150	200	11,17	10,28	31,78	264	
264	Чай	150	180	0	0	11,98	43	
	Мармелад	10	20	0	0	11,9	48,2	
701	Хлеб пшеничный	30	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
ИТОГО за день		1523	1865	60,24	57,65	264,91	1954,07	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б

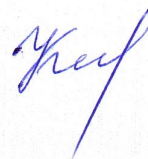

 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
 С.З. Цыренжапова

Меню на _____ 2022г. (12 часов)

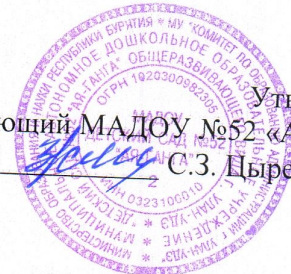
День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а, г. Если 1-3	Выход блюд а, г. Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
84	Каша «Дружба» на молоке	150	200	6,21	7,73	27,71	201	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
248	Какао на молоке	150	180	1,2	1,3	13	90	
2ой завтрак								
	Яблоко	100	100	4,35	4,8	6	88,5	
Обед								
	Винегрет	30	45	2,76	12,36	16,8	189,6	
126	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне	200	250	4,15	6,04	19,67	144	
191	Рис отварной с овощами	120	150	4,63	8,4	30,72	254,4	
288	Бефстроганов из отварного мяса	130	150	12,92	10,36	2,74	155,62	
376	Сметанный соус	30	50	1,41	5,0	5,87	74,1	
354	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбин Кислота
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
458	Булочка «Творожная»	80	100	13,08	6,06	49,58	306	
263	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	11,98	43	
ИТОГО за день		1531	1846	64,36	72,02	257,3	2039,26	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова




Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Если 1-3	Выход блюда, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь, ккал	Витам ин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
93	Суп молочный с лапшой	150	200	7,18	6,5	23,54	181	
3	Батон с маслом с джемом	30/3/7	30/5/10	5,06	7	14,62	145	
200	Чай с молоком	150/20	180/30	0,04	0	12,13	47	
2ой завтрак								
	Мандарин	100	100	0,78	0,17	20,06	27,83	
Обед								
16	Огурец свежий	25	45	0,33	4,55	1,03	46,19	
37	Суп рыбный	200	250	2,31	7,73	15,42	140,58	
124	Гречка отварная рассыпчатая	100	150	8,59	6,09	38,64	243	
37	Котлета мясная	50	65	7,41	9,56	0,78	130,28	
228	Соус красный	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (Клюква)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	150	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
77	Рагу овощное	80	80	1,65	4,43	6,57	90,42	
263	Чай сладкий	150/9	180/12			11,98	43	
	Хлеб пшеничный	30	30	3,8	0,45	24,85	146,54	
	Зефир ванильный	20	20	0,84	1,00	77,92	319,55	
ИТОГО за день		1474	1797	46,18	51,4	219,77	1572,81	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова

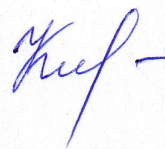


Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Если 1-3	Выход блюд а, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
93	Каша вязкая геркулесовая на молоке	150	200	6,35	8,51	21,86	187	
3	Батон с маслом	30/3/7	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,3	1,3	14	92	
2ой завтрак								
	Груша конференция	100	100			11,5	92	
Обед								
67	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200	250	1,74	4,88	9,21	85	
313	Перловка отварная	100	150	2,8	2,93	17,93	111,33	
152	Гуляш из говядины	60	80	6	7,6	2,47	164,8	
228	Соус красный	30	50	0,69	1,95	3,09	31	
375	Морс из свежих ягод (облепиха)	150	180	0,19	0,04	16,21	65,93	12,6
701	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	200	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
10	Зеленый горошек	20	20	1,8	3,11	3,78	50,16	
321	Картофель отварной	100	150	1,91	2,88	15,34	94,90	
200	Чай с молоком	150/15	180/30	0,04	0	12,13	47	
701	Хлеб пшеничный	25	30	3,8	0,45	24,85	146,54	
	Мармелад	10	20					
ИТОГО за день		1490	1905	37,07	40,96	197,84	1547,7	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова



Меню на _____ 2022г. (12 часов)

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г. Ясли 1-3	Выход блюда, г Сад 3-7	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
110	Драчена (омлет натуральный)	150	160	9,01	12,51	2,24	156,25	
3	Хлеб с маслом	30/3	30/5	2,3	4,36	14,62	145	
	Печенье	20	40	1,32	3,25	13,04	87,77	
263	Чай	150	180					
2ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	100			11,5	92	
Обед								
	Огурец соленый	30	45	0,57	0,11	2,42	12,08	
34	Суп Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	250	4,22	6,5	13,77	145	
317	Макаронны отварные	100	150	5,50	4,57	26,44	168	
174	Тефтеля из говядины	60	70	8,98	9,49	7,31	150,5	
354	Сметанный соус	30	50	1,41	5,0	5,87	74,1	
376	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113	Аскорбин. кислота
	Хлеб пшеничный	40	50	3,8	0,45	24,85	146,54	
Полдник								
251	«Йогурт»	150	200	4,35	2,5	6	88,5	
Ужин								
95	Каша вязкая гречневая на молоке	150	200	6,64	7,59	28,13	204	
3	Батон с маслом и сыром	30/3/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
263	Чай сладкий	150/9	180/12			11,98	43	
ИТОГО за день		1564	1921	53,6	63,35	210,55	1770,74	
ИТОГО за неделю		7582	9334	261,45	285,4	1150,37	8884,58	
Среднее значение за период		1516,4	1866,8	52,29	57,08	230,07	1776,91	

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.

Клиф

Администрация г.Улан-Удэ
Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 52 «АЯ ГАНГА»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ
670000, г.Улан-Удэ, ул.Бау Ямпилова, 9, телефон:8(301 2)21-94-53

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №52 «Ая ганга»
С.З. Цыренжапова
«01» октября 2022г.



Примерное 10дневное меню

для дошкольного возраста(от 1,5 до 3) и (от 3 до 7 лет), посещающих
дошкольное учреждение с 12-ти часовым пребыванием с учетом
рекомендаций и требований территориального отдела Управления
Роспотребнадзора в г. Улан-Удэ.