

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 113
«КАПИТОШКА» комбинированного вида
670011, г. Улан-Удэ, п.Энергетик, 15, телефон(факс) 42-92-77, ds_113@govrb.ru

Утверждаю
Серебрякова Л.А.



Перспективное 10-дневное меню

Сад (12 часов)

2024г

Типовое цикличное меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Манная молочная с маслом сливочным	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с вареньем	70	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай с молоком	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			13	19	55	458	0,07	0,03	2	372	1
Завтрак2											
401	сок фруктовый	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп свекольник на мясном бульоне	200	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	тефтеля мясная	120	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	соус томатный	20	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
	Хлеб1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель	200	1		27	112				42	3
	Закуска- зелёный горошек	30	0		2	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			28	25	93	725	0,29	0,67	26	131	8
Итого за день			44	44	152	1213	0,40	0,87	29	629	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			3	-1	-44	-137	-0,28	0,12	-9	-46	2
Отклонение от нормы (+,- в %.)			7%	-2%	-22%	-10%	-41%	16%	-24%	-7%	29%

Типовое цикличное меню

Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	чай с сахаром	200	0,2	2	16	61				5	
Итого за Завтрак1			8	19	61	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
	снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
56	суп гороховый на мясном бульоне	200	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	котлета рыбная	90	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	пюре картофельное	160	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	компот из сухофруктов	200	0,3	1	35	136			59	10	
	закуска- "кукуруза конс "	30	1	0	3	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			26	18	113	795	0,45	1,65	79	138	5
Итого за день											
Итого за день			37	40	191	1309	0,55	1,81	82	475	6
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-4	-5	-5	-41	-0,13	1,06	44	-200	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-10%	-11%	-3%	-3%	-19%	141%	116%	-30%	-14%

Типовое циклическое меню

Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с повидлом	70	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			18	32	76	446	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
401	молоко	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
85	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
277,00	котлета мясная	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	100	3	1	23	226	0,03	0,02		22	1
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Компот из сухофруктов	200			21	86			2	6	1
	закуска - салат морковный	30	3	13	8	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			27	30	90	771	0,36	1,05	19	89	6
Итого за день			48	62	170	1247	0,58	1,28	24	303	6
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			7	17	-26	-103	-0,10	0,53	-14	-372	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			17%	38%	-13%	-8%	-15%	71%	-37%	-55%	-14%

Страница 1

Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1
1	баранка	50	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			8	15	54	386	0,07	0,03	2	195	2
Завтрак2											
	сок фруктовый	120	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
66	рассольник на мясном бульоне	200	2	4	5	62			7	21	2
291	картофель по домашнему с мясом	180	13	10	16	453	0,06	0,08	4	21	2
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- сельдь солёная	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			19	14	69	730	0,17	0,59	19	102	6
Итого за день											
			30	32	140	1192	0,27	0,75	22	418	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-11	-13	-56	-158	-0,41	0,00	-16	-257	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-27%	-29%	-29%	-12%	-60%	0%	-42%	-38%	14%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад кратковременного пребывания			День: пятница			Сезон:					
			Неделя: 1			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	230	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с сыром	50	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	кофейный напиток с молоком	200	10	4	16	350			3	5	
Итого за Завтрак1			21	23	70	774	0,18	0,06	4	119	0
Завтрак2											
401	снежок	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
	Закуска-икра кабачковая	30	0,2	2	5	0,01	0,01	1	3	0,16	
86,00	борщ на мясном бульоне	200	3	4	12	250	0,04	0,04	1	22	1
244	гуляш мясной	70	0,25	0,04	3	36	0,03	0,03	1	9	0,37
318	макароны отварные	100	4,20	2,50	24	220	0,16	0,1	22	16	1,4
	Хлеб 1 сорт	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	компот из сухофруктов	200	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
Итого за Обед			13	7	57	657	0,34	0,72	46	77	4
Итого за день											
			37	30	131	1461	0,56	0,95	51	322	4
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-4	-15	-65	111	-0,12	0,20	13	-353	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-10%	-33%	-33%	8%	-18%	27%	34%	-52%	-43%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон	40	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай	200	4	3	18	119				148	1
	зефир	20	0	0	24	92					
Итого за Завтрак1			14	19	82	484	0,18	0,06	1	231	1
Завтрак2											
401	сок фруктовый	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
78	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	гуляш мясной	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
348	гречка отварная	100	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель ягодный	200	0	0,0	38	156				42	3
	закуска - кукуруза конс	30	1	0	7	36	0,04	0,02		5	
Итого за Обед			19	18	88	596	0,29	0,67	20	114	7
Итого за день											
			36	37	174	1110	0,51	0,90	22	471	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-5	-8	-22	-240	-0,17	0,15	-16	-204	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-12%	-18%	-11%	-18%	-25%	20%	-42%	-30%	14%

Страница 1

Страница 21

Типовое цикличное меню												Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА	
Рацион: Сад кратковременного пребывания			День: вторник					Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16		
Завтрак1													
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	6	31	196							
392	чай с молоком	200	12.0	05.январь	142	61				5			
	бутерброд с вареньем	60	2	1	1	105	0,04	0,02		5			
Итого за Завтрак1			10	18	184	467	0,08	0,04	0	15	0		
Завтрак2													
	снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121			
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0		
Обед												Страница 21	
62	щи со свежей капустой на мясном бульоне	200	1	4	8	128	0,04	0,04	6	13	1		
256	рыба припущенная под овощами	120	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1		
315	перловка отварная	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3		
	Хлеб1сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1		
378	компот из сухофруктов	200	0,3	1	35	136			59	10			
	закуска - зелёный горошек	30	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3		
Итого за Обед			21	17	115	797	0,26	0,66	70	98	4		
Итого за день			34	38	316	1340	0,37	0,83	71	234	4		
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9		
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7		
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-7	-7	120	-10	-0,31	0,08	33	-441	-3		
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-17%	-16%	61%	-1%	-46%	11%	87%	-65%	-43%		

Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА											
Рацион: Сад кратковременного пребывания			День: среда			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
179	омлет	100	5,50	5,92	29,60	194,00	0,07	0,14	1,99	142,00	1,05
1	бутерброд с маслом сливочным	45	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	чай с сахаром	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			9	18	67	447	0,11	0,16	5	152	1
Завтрак2											
401	молоко	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
81	суп" крестьянский " на мясном бульоне	200	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
277	котлета мясная	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	100	16	6	113	460	0,03	0,02		22	1
331	Закуска-салат свекольный	30	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	1
348,00	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
Итого за Обед			35	19	178	902	0,42	0,63	13	135	6
Итого за день			47	37	249	1379	0,57	0,96	19	413	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			6	-8	53	29	-0,11	0,21	-19	-262	0
Отклонение от нормы (+, - в %.)			15%	-18%	27%	2%	-16%	28%	-50%	-39%	0%

Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания			День: четверг			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8	5	43	236	0,04	0,01		121	1
1	бутерброд со сгущенным молоком	70	3	1	20	160	0,04	0,02		5	
392	чай	200	12,0		142	499				5	1
Итого за Завтрак1			11	6	205	600	0,08	0,03	0	131	2
Завтрак2											
	снежок	120	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за Завтрак2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Обед											
72	Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне	200	1,45	3,90	6,01	150,00	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
250,352	голубец ленивый / соус томатный / икра кабачковая	150/20/30	6,90	4,80	7,90	180,00	0,06	0,06	2,50	33,50	0,53
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	компот из сухофруктов	200	1		30	128			1	20	1
Итого за Обед			15	12	79	624	0,21	0,71	18	223	3
Итого за день			14	9	222	1300	0,11	0,16	1	252	2
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-27	-36	26	-50	-0,57	-0,59	-37	-423	-5
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-66%	-80%	13%	-4%	-84%	-79%	-97%	-63%	-71%

Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания			День: пятница			Сезон:					
			Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	5	6	32	194	0,14	0,04	1	78	
3	бутерброд с сыром	50	5	7	15	260	0,05	0,05	0,07	96	0,71
393	кофейный напиток с молоком	200			16	86			3	5	
Итого за Завтрак1			15	20	78	490	0,24	0,14	4	275	1
Завтрак2											
401	молоко	120	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Завтрак2			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Обед											
76	суп с вермишелью на мясном бульоне	200	2	5	14	190	0,07	0,04	6	27	1
	бефстроганов из печени	70	14,40	16,00	0,00	208,00	0,06	0,08	4,00	21,00	2,00
347	пюре картофельное	160	3	5	19	135	0,02	0,01	1	6	
	компот из сухофруктов	200	1		27	112				42	3
	салат " морковный "	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
	Хлеб 1 сорт 50г	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			24	26	80	740	0,26	0,64	16	113	7
Итого за день			42	46	162	1250	0,54	0,95	21	514	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1650	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			1	1	-34	-400	-0,14	0,20	-17	-161	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			2%	2%	-17%	-24%	-21%	27%	-45%	-24%	14%