

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ №81 "Дюймовочка" г.Калуга
от 01.09.2023 № 226А/01-10

Примерное меню

10-дневное для
МБДОУ №81 "ДЮЙМОВОЧКА" г. Калуга

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Москва								
01 день сад								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с сахаром	120	7,57	4,63	38,2	221		N 2051
	Чай с сахаром	200			14,96	59,91		N 392
	Печенье	25	3,33	1,66	22,97	131,54		
Завтрак 2	Нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	N 399
Обед	Салат и моркови	60	0,67	0,05	6,17	27,81	2,55	N 41
	Щи из свежей капусты с картофелем на овощном отваре	180	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	N 67
	Пюре картофельное	120	2,44	3,82	16,28	109,35	14,47	N 321
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,2		N 1
	Тефтели рыбные	70	2,09	6371,35	10,77	108,73	1,1	N 261
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,01	24,92	101,45		N 376
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Суп молочный манный	200	5,47	5,04	16,07	131,47	0,97	N 92
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,19	61,06	2,8	N 260
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
	Пирожки с повидлом	60	2,48	2,83	37,54	191,12	0,08	N 17212Киров
На весь день	Соль	5						
Итого за 01 день сад		1617	35,53	6396,24	285,14	1565,39	37,26	
02 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,8	5,48	16,84	146,8	0,91	N 94пшено
	Чай с молоком	200	1,33	1,49	15,61	81,21	0,6	N 394
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
Завтрак 2	Банан	100						N 1
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	1,31	3,54	9,17	73,8	7,4	N 57
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16		N 1
	Запеканка картофельная с мясом	135	10,02	7,41	22,98	199,13	20,08	N 291
	Соус сметанный	40	0,73	5,69	1,67	60,75	0,07	N 227
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			27,79	111,2		N 382a
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Пудинг из творога с рисом	90						N 1
	повидло	25	1,12		12,53	70,88	0,04	N 2
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,79	7,06	79,13		N 400
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 02 день сад		1435	36,91	32,23	204,12	1248,38	29,1	

03 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,04	5,63	18,84	145,2	0,91	N 93
	Какао с молоком	200	4,2	3,61	17,28	118,66	1,69	N 397
	Бутерброд с сыром	55	5,99	8,72	18,47	176,19		N 3
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67		N 398
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180	4,78	3,73	11,11	97,2	8,06	N 83
	Клецки мучные	35	1,38	1,13	6,7	42,52		N 120
	Гуляш из отварного мяса	80	33,01	26,08	8,39	399,92	1,77	N 277
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,82	0,55	30,6	193,06		N 313
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,99	69,87	3,6	N 372
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Омлет натуральный	135	11,91	22,94	2,28	263,75	0,65	N 215
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,58	3,13	41,8		N 10
	Чай с молоком	200	1,33	1,49	15,61	81,21	0,6	N 394
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 03 день сад		1630	86,51	78,9	224,49	1973,8	17,28	
04 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой("Геркулес")	200	5,91	5,92	17,89	148,42	0,89	N 94"Геркулес"
	Чай с молоком	200	1,33	1,49	15,61	81,21	0,6	N 394
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,35	18,13	168,6		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	67,82		N 400
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой	180	1,27	3,53	9,22	74,02	9,08	N 76
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16		N 1
	Рис отварной	120	2,86	5,32	23,35	171,77		N 165
	Суфле куриное	60	14,62	7,78	3,27	161,17		N 310
	Соус сметанный с томатом	40	0,65	2,33	2,8	34,87		N 355
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,19	22,56	93,65	2,96	N 242
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	14,65	10,43	23,58	246,98	0,18	N 235
	Соус молочный сладкий	35	0,68	1,58	4,64	35,53	0,45	N 351
	Чай с сахаром	200			14,96	59,91		N 392
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 04 день сад		1590	58,23	54,82	228,03	1663,68	14,17	

05 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(гречневая)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	N 94гречневая
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,33	0,98	N 395
	Бутерброд с маслом	55	3,36	10,29	19,94	185,46		N 1
Завтрак 2	Нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	N 399
Обед	Суп картофельный на овощном отваре	180	4,78	3,74	11,12	97,2	8,06	N 83
	Капуста тушеная	150	3,52	5,1	15,3	150,2	24,24	N 336
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	65	10,1	7,5	10,21	148,69	0,09	N 282
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,01	24,92	101,45		N 376
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Омлет натуральный	140	12,35	23,79	2,37	273,52	0,67	N 215
	Чай с сахаром	200			14,96	59,91		N 392
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 05 день сад		1565	53,19	60,82	205,78	1601,1	36,95	
06 день сад								
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	120	6,88	0,55	30,91	195		N 3131
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,4	25,64	131,62	0,28	N 396
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
Завтрак 2	Нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	N 399
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	4,24	5,09	61,96	2,87	N 18
	Суп с макаронными изделиями на овощном отваре	180	1,42	2,79	9,02	66,9		N 82н
	Пюре картофельное	130	2,64	4,14	17,64	118,46	15,68	N 321
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,73	6,7	7,21	131,95	0,7	N 134
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,01	24,92	101,45		N 376
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Суп молочный с крупой(рис)	200	4,83	5,08	16,83	132,4	0,91	N 94рис
	Чай с молоком	200	1,33	1,49	15,61	81,21	0,6	N 394
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
	Булочка домашняя	60	4,78	7,22	37,85	235,52		N 274
На весь день	Соль	5						
Итого за 06 день сад		1635	48,59	38,05	290,93	1711,96	23,03	

07 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,8	5,48	16,84	146,8	0,91	N 94пшено
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,33	0,98	N 395
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
	повидло	20	0,9		10,02	56,7	0,03	N 2
Завтрак 2	Банан	100						N 1
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с перловой крупой	180	1,3	3,58	9,36	75,19	9,23	N 76
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16		N 1
	Капуста тушеная с мясом	155	11,48	11,75	7,23	182,02	0,63	N 41
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,01	24,92	101,45		N 376
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Сырники из творога	100	18,68	12,67	11,42	233,92	3,48	N 231
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,39	N 351
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,79	7,06	79,13		N 400
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 07 день сад		1450	58,85	46,11	195,47	1424,47	15,65	
08 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой("Геркулес")	200	5,91	5,92	17,89	148,42	0,89	N 94"Геркулес"
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,33	0,98	N 395
	Бутерброд с сыром	55	5,99	8,72	18,47	176,19		N 3
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67		N 398
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	N 81
	Бефстроганов из отварной говядины	70	9,01	7,21	1,91	108,64		N 278
	Изделия макаронные отварные	150	5,63	5,5	35,75	215,15		N 204
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,01	24,92	101,45		N 376
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Омлет натуральный	130	11,47	22,09	2,2	253,98	0,62	N 215
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,58	3,13	41,8		N 10
	Чай с молоком	200	1,33	1,49	15,61	81,21	0,6	N 394
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 08 день сад		1610	57,72	62,27	220,91	1661,6	7,28	

09 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,47	5,04	16,07	131,47	0,97	N 92
	Какао с молоком	200	4,2	3,61	17,28	118,66	1,69	N 397
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
Завтрак 2	Молоко кипяченое	110	3,34	2,98	5,54	62,17		N 400
Обед	Свекольник на курином бульоне	180	3,84	4,54	7,13	84,67	7,55	N 56свекл.
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16		N 1
	Плов из птицы (цыпл.- брол.)	120	11,34	9,58	20,08	211,5		N 304
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,19	22,56	93,65	2,96	N 242
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	85	9,91	8,75	20,21	198,9	4,04	N 238
	повидло	25	1,12		12,53	70,88	0,04	N 2
	Чай с сахаром	200			14,96	59,91		N 392
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 09 день сад		1445	51,78	39,5	226,83	1457,28	17,25	
10 день сад								
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	11,47	22,09	2,2	253,98	0,62	N 215
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,33	0,98	N 395
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,35	18,13	168,6		N 1
Завтрак 2	Нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	N 399
Обед	Суп картофельный на овощном отваре	180	4,78	3,74	11,12	97,2	8,06	N 83
	Капуста тушеная	130	3,05	4,42	13,26	130,17	21,01	N 336
	Котлеты. биточки, шницели из птицы	70	11,2	10,26	11,68	183,81	0,66	N 305
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			27,79	111,2		N 382a
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	198		N 700
Полдник	Винегрет овощной	140	1,89	8,66	11,83	132,72	14,35	N 45
	Чай с сахаром	200			14,96	59,91		N 392
	Хлеб пшеничный	40	2,99	1,16	24,51	105,74		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 10 день сад		1475	48,15	63,43	200,85	1580,67	47,68	
Итого за весь период		15452	535,45	6872,38	2282,56	15888,33	245,66	
Среднее значение за период		1545,2	53,54	687,24	228,26	1588,83	24,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,37	43,25	14,37			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730181

Владелец Николаева Людмила Ильинична

Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025