

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 55 «Пчёлка» г.Калуги

/Бурлакова Т.Ю./

Приказ № 123/01-05 от 18.05.2023г.



Цикличное 10-дневное меню для организации питания детей

в возрастных группах от 3 до 7 лет

В МБДОУ № 55 «Пчёлка» г.Калуги

г.Калуга

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
01 день							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом и сахаром	120	6,64	4,49	33,53	201	N 186
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Печенье	25	2,13	2,58	17,65	101,32	
итого за завтрак 1		325	8,81	7,08	59,57	335,92	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,08	3,1	12,58	86,5	N 85(85/120)
	Птица тушеная	70	12,36	11,33	3,08	163,63	N 301
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	N 348
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,61	0,66	24,91	124,06	N 205
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		706	22,89	17,47	95,64	624,1	
Полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,83	5,08	16,84	132,39	N 94
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,34	N 262
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		400	8,09	8,1	42,97	276,39	
Итого за 01 день		1431	39,79	32,65	198,17	1236,41	
02 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,81	5,08	16,83	132,4	N 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	9,66	8,99	43,71	294,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,93	19,53	33,93	338,99	N 67
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Кнели куриные с рисом (Копия)	80	17,03	14,14	5,3	217	N 312
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	N 321
	Кисель из концентрата	180	0,05		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		724	30,26	40,69	97,39	869,83	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,54	280,8	N 238
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		320	20,65	17,94	48,67	437,46	
Итого за 02 день		1444	60,57	67,62	189,77	1601,35	
03 день							

Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,11	131,8	N 92
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	9,51	8,18	41,53	277,46	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 368
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	N 81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,86	0,24	11,41	55,23	N 115
	Шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	N 282
	Капуста тушеная	140	2,9	4,54	13,2	105,14	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		721	26,18	20,41	106,15	705,68	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	10,8	8,43	5,72	141,98	N 135
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	N 36
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		340	12,89	12,82	29,18	282,68	
Итого за 03 день		1561	48,97	41,82	186,67	1309,83	
04 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,81	5,08	16,83	132,4	N 94
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,34	N 262
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Масло (порциями)	6	0,05	4,36	0,07	39,6	N 6
итого за завтрак 1		406	8,12	12,46	43,03	316	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,58	120,75	N 76
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Котлеты рубленые из птицы (Филе)	70	11,06	11,5	11,78	195,12	N 305
	Рагу из овощей	120	2,41	8,49	11,44	131,74	N 78
	Кисель из концентрата	180	0,05		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		684	18,8	27,33	77,53	624,2	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,57	296,38	N 237
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		320	27,7	20,06	40,7	453,04	
Итого за 04 день		1410	54,63	59,84	161,26	1393,24	

05 день							
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	2,87	6,65	9,52	109,47	N 91
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	7,72	10,56	36,4	271,13	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	12,75	102,5	N 57
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Биточки рыбные	70	10,74	6,69	7,21	131,97	N 134
	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	N 322
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		684	18,54	17,64	87,32	574,91	
Полдник							
	Яйца вареные	49	5,88	5,88		76,43	N 213
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,8	N 10
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Булочка нежная	40	3,31	3,06	23,63	135,31	N 270
итого за полдник		319	10,73	11,54	35,14	287,14	
Итого за 05 день		1403	36,99	39,74	158,86	1133,17	
06 день							
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,61	0,66	24,91	124,06	N 205
	Сахар	3				2,99	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Вафли	20	0,8	7,6	12	116	N 4
итого за завтрак 1		323	5,46	8,27	45,3	276,66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	N 81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,86	0,24	11,41	55,23	N 115
	Биточки рубленные из птицы	70	10,44	11,05	7,08	169,75	N 306
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	N 348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,88	4,87	30,91	195	N 313
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		721	28,51	23,82	120,79	804,64	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,83	5,08	16,84	132,39	N 94
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,34	N 262
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		400	8,09	8,1	42,97	276,39	
Итого за 06 день		1444	42,06	40,19	209,06	1357,69	
07 день							

Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,81	5,08	16,83	132,4	N 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	9,66	8,99	43,71	294,05	
Обед	Свекольник	250	9,17	11,63	16,83	208,67	N 34
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	10,09	8,04	9,28	150	N 286
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,22	52,5	N 356
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,61	0,66	24,91	124,06	N 205
	Кисель из концентрата	180	0,05		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		754	28,07	26,07	92,97	711,82	
Полдник	Сырники из творога	120	22,43	15,2	13,68	280,8	N 130
	Повидло	25			15,75	66	N 1
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		345	29,09	20,8	49,57	503,46	
Итого за 07 день		1499	66,82	55,86	186,24	1509,34	
08 день							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,11	131,8	N 92
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	9,51	8,18	41,53	277,46	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	95	N 368
итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,63	101,25	N 77
	Биточки рыбные	80	12,27	7,65	8,24	150,82	N 134
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,12	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		686	20,6	15,5	88,84	569,75	
Полдник	Яйца вареные	49	5,88	5,88		76,43	N 213
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,85	6,85	6,5	95	N 23
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Булочка домашняя	40	3,2	4,83	25,22	157,1	N 274
итого за полдник		329	10,98	17,57	40,11	362,13	
Итого за 08 день		1515	42,58	41,75	191,48	1304,34	
09 день							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	200	2,87	6,65	9,52	109,47	N 91

	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,34	N 262
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Масло (порциями)	6	0,05	4,36	0,07	39,6	N 6
итого за завтрак 1		406	6,18	14,03	35,72	293,07	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,93	19,53	33,93	338,99	N 67
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Плов из птицы (Филе)	150	15,34	14,06	25,49	290	N 304
	Огурцы соленые	30				18	
	Кисель из концентрата	180	0,05		13,07	52,43	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		674	25,5	35,81	97,15	823,58	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,54	280,8	N 238
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		320	20,65	17,94	48,67	437,46	
Итого за 09 день		1400	52,33	67,78	181,54	1554,12	
10 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	N 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		400	9,67	8,99	43,71	294,06	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,58	120,75	N 76
	Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,8	
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	N 308
	Рагу из овощей	120	2,41	8,49	11,44	131,74	N 78
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,11	28,28	116,2	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Соль	6					
итого за обед		684	18,55	25,16	87,7	644,22	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	10,8	8,43	5,72	141,98	N 135
	Винегрет овощной	80	1,08	4,93	6,15	73,28	N 45
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	N 263
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		360	13,1	14,09	31,32	303,52	
Итого за 10 день		1444	41,32	48,24	162,74	1241,8	
Итого за весь период		14551	486,05	495,49	1825,79	13641,3	
Среднее значение за период		1455,1	48,61	49,55	182,58	1364,13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калор			3,56	3,63	13,38		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022460

Владелец Бурлакова Татьяна Юрьевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024