

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 72 «Калинка» города Калуги

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 4601-10 от 29.05.2025 г.

Заведующий МБДОУ № 72 г. Калуги

/О.А. Савкина/



Меню приготовляемых блюд для воспитанников от 3 до 7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 72 «Калинка» города Калуги

г. Калуга, 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 сад							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.73	6.27	39.51	249.11	N 330
	Сахар-песок	5			4.99	19.95	N 1
	Чай с сахаром	180			8.43	33.72	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		365	8.73	6.27	52.93	302.78	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0.81	3.25	4.96	58.25	N 87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	19	1.46	0.57	9.46	49.79	N 115
	Шницель рыбный натуральный	70	0.09	1.99	0.69	19.23	N 274
	Соус томатный	50	0.32		1.74	8.71	N 13
	Рагу из овощей № 2	130	2.28	5.26	15.73	120.05	N 361
	Компот из сушеных фруктов	180	0.29		23.09	93.31	N 394
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		694	7.77	11.57	77.9	453.74	
Полдник	Суп молочный с манной крупой	180	1.04	1.48	8.42	51.18	N 101
	Молоко кипяченое	180					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Булочка "Морковная"	60	0.08	4.48	5.7	63.59	N 473
итого за полдник		440	2.66	6.56	24.08	167.17	
На весь день	Соль сад	3					N 5
	Лавровый лист	0.2					N 1
итого за на весь день		3.2	0	0	0	0	
Итого за День 1 сад		1602.2	19.16	24.4	154.9	923.69	
День 2 сад							
Завтрак 1	Суп молочный из разных круп	180	2.58	2.26	15.07	91.02	N 101
	Какао с молоком	180	0.52	0.32	8.83	40.63	N 416
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	N 701
	Повидло	15					N 1
итого за завтрак 1		415	6.18	3.78	43.82	236.45	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.25	3.56	5.29	61.68	N 73
	Сметана	11					N 1
	Соус томатный	50	0.32		1.74	8.71	N 13
	Биточки рубленые куриные	70	0.55	1.5	3.55	30.27	N 323
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	8.79	5.22	92.67	452.89	N 332

	Компот из апельсинов	180	0.39	0.09	29.84	123.98	N 392
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		716	14.06	10.9	156.07	786.13	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	0.72	3.48	16.55	100.56	N 41
	Соус молочный сладкий	50	0.01	1.58	3.43	28.02	N 369
	Чай с сахаром	180			9.14	36.57	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		370	2.27	5.66	39.08	217.54	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 2 сад		1604	22.51	20.35	238.97	1240.13	
День 3 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными	180	1.37	1.43	9.96	58.29	N 100
	Кофейный напиток с молоком	180			7.22	28.9	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	2.1	3.04	6.46	61.64	N 3
итого за завтрак 1		400	5.01	5.07	33.6	201.22	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.31	3.5	7.64	72.89	N 63
	Котлеты рубленые из говядины	70	11.14	13.63	5.14	180.56	N 299
	Сметанный с луком	50	0.15	0.64	0.78	9.58	N 16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6.19	7.1	27.98	200.37	N 330
	Кисель из концентрата	180			8.02	32.07	N 396
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		675	21.31	25.37	71.79	599.87	
Полдник	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Тефтели рыбные тушеные	70	0.8	2.79	5.1	49.16	N 277
	Соус томатный	50	0.32		1.74	8.71	N 13
	Пюре картофельное	130	2.23	4.54	17.98	122.01	N 10
	Чай с сахаром	180			9.14	36.57	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		480	5.13	7.97	44.67	273.05	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 3 сад		1658	31.45	38.41	150.06	1074.14	
День 4 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	180	1.52	1.78	10.04	62.35	N 101
	Чай с молоком	180			9.15	36.56	N 413
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	N 701
	Масло (порция)	8	0.05	4.64	10.47	40	N 6

итого за завтрак 1		408	4.65	7.62	49.58	243.72	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.05	2.19	16.26	86.5	N 86
	Птица тушеная	45					N 318
	Соус сметанный с томатом	50	0.2		0.81	4.34	N 10
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	5.84	3.67	41.96	224.44	N 330
	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.12	18.51	76.43	N 390
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		650	10.73	6.48	99.77	496.12	
Полдник	Запеканка из творога	120	0.43	2.25	8.2	54.8	N 251
	Соус молочный сладкий	50	0.01	1.58	3.43	28.02	N 369
	Молоко кипяченое	180					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		370	1.98	4.43	21.6	135.22	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 4 сад		1531	17.36	18.53	170.95	875.05	
День 5 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	1.51	1.52	10.23	60.65	N 101
	Какао с молоком	180	0.52	0.32	8.83	40.63	N 416
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	2.1	3.04	6.46	61.64	N 3
итого за завтрак 1		400	5.67	5.48	35.48	215.32	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.49	3.79	12.84	85.25	N 307
	Сметана	11					N 1
	Суфле куриное с рисом	70	12.8	6.81	2.86	141.01	N 328
	Пюре из свеклы (1й вариант)	130	1.88	4.34	12.07	94.72	N 342
	Кисель из концентрата	180			8.02	32.07	N 396
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		636	18.69	15.43	58.02	457.44	
Полдник	Яйцо вареное	53	2.69	2.44	0.14	33.39	N 213
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1.92	4.29	11.96	94.43	N 26
	Чай с лимоном	180	0.04		9.05	37.17	N 412
	Булочка домашняя	60	0.02	6.51	7.05	86.87	N 200
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		413	6.21	13.84	38.16	304.26	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 5 сад		1552	30.57	34.76	131.65	977.03	
День 6 сад							

Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	15.92	6.46	101.88	529.78	N 219
	Сахар-песок	5			4.99	19.95	N 1
	Чай с сахаром	180			9.14	36.57	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		365	15.92	6.46	116.01	586.3	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.05	2.19	16.26	86.5	N 86
	Шницель рыбный натуральный	70	0.09	1.99	0.69	19.23	N 274
	Соус томатный	50	0.32		1.74	8.71	N 13
	Рагу из овощей № 2	130	2.28	5.26	15.73	120.05	N 361
	Кисель из концентрата	180			8.02	32.07	N 396
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		675	7.26	9.94	64.67	370.97	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	180	0.71	1.48	8.76	51.18	N 101
	Молоко кипяченое	180					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Булочка молочная	60	0.01	3.62	2.38	42.15	N 466
итого за полдник		440	2.26	5.7	21.1	145.74	
На весь день	Соль сад	3					N 5
	Лавровый лист	0.2					N 1
итого за на весь день		3.2	0	0	0	0	
Итого за День 6 сад		1583.2	25.44	22.1	201.78	1103	
День 7 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	180	1.66	1.79	8.81	57.89	N 101
	Кофейный напиток с молоком	180			7.22	28.9	N 414
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	N 701
	Сыр (порция)	6	1.67	2.13		25.92	N 7
итого за завтрак 1		406	6.41	5.12	35.95	217.5	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Борщ с картофелем	200	1.51	3.77	8.46	84.48	N 64
	Котлеты куриные рубленые	70	0.62	2.59	5.18	42.44	N 322
	Пюре картофельное с морковью	130	1.97	4.48	14.85	108.11	N 340
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.54	0.11	23.42	97.83	N 394
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		655	7.4	11.49	74.89	441.46	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120	0.89	5.44	14.37	110.1	N 249
	Соус молочный сладкий	50	0.01	1.58	3.43	28.02	N 369
	Чай с молоком	180			9.15	36.56	N 413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		370	2.45	7.62	36.92	227.08	

На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 7 сад		1534	16.26	24.23	147.75	886.05	
День 8 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	180	1.52	1.78	10.04	62.35	N 101
	Какао с молоком	180	0.52	0.32	8.83	40.63	N 416
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	N 701
	Повидло	15					N 1
итого за завтрак 1		415	5.12	3.3	38.79	207.79	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп из овощей	200	1.12	0.15	5.11	31.37	N 110
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	7.81	11.4	4.39	166.66	N 304
	Соус томатный	50	0.32		1.74	8.71	N 13
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	13.8	5.59	88.29	459.14	N 219
	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.12	18.51	76.43	N 390
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		675	25.69	17.76	140.27	846.71	
Полдник	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Пюре картофельное	130	2.13	5.62	17.13	127.86	N 10
	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	70	0.67	3.88	4.07	54.36	N 272
	Чай с сахаром	180			9.14	36.57	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		430	4.57	10.13	41.04	275.39	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 8 сад		1623	35.39	31.2	220.1	1329.89	
День 9 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	1.24	1.99	7.3	52.09	N 101
	Кофейный напиток с молоком	180			7.22	28.9	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	2.1	3.04	6.46	61.64	N 3
итого за завтрак 1		400	4.88	5.63	30.94	195.02	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Икра кабачковая	60	0.51	2.02	3.28	33.86	N 60
	Рассольник домашний	200	1.43	3.59	9.74	76.06	N 81
	Птица тушеная	45					N 318
	Соус сметанный с томатом	50	0.2		0.81	4.34	N 10
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	8.79	5.22	92.67	452.89	N 332
	Компот из сушеных фруктов	180	0.29		23.09	93.31	N 394
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		710	13.74	11.34	151.82	764.86	

Полдник	Сырники из творога	100		1.45	3.61	27.49	N 245
	Повидло	15					N 1
	Молоко кипяченое	180					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		315	1.54	2.05	13.57	79.89	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 9 сад		1528	20.15	19.02	196.34	1039.77	
День10 сад							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	9.4	16.83	1.89	196.24	N 229
	Какао с молоком	180	0.52	0.32	8.83	40.63	N 416
	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.92	104.8	N 701
	Масло (порция)	8	0.05	4.64	10.47	40	N 6
итого за завтрак 1		328	13.05	22.99	41.11	381.67	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.03	2.2	15.69	87.19	N 88
	Суфле куриное с рисом	70	12.8	6.81	2.86	141.01	N 328
	Пюре из овощей	130	2.33	3.09	13.52	91.87	N 348
	Напиток лимонный	180	0.17	0.02	31.88	131.32	N 410
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	104.4	N 2
итого за обед		625	19.84	12.62	86.18	555.79	
Полдник	Винегрет овощной	120	1.71	6.37	11.14	109.62	N 46
	Чай с сахаром	180			9.14	36.57	N 411
	Булочка "Веснушка"	60	5.01	3.49	35.65	136.8	N 202
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		380	8.26	10.47	65.89	335.38	
На весь день	Соль сад	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День10 сад		1436	41.16	46.08	193.18	1272.85	
Итого за весь период		15651.4	259.46	279.08	1805.68	10721.59	
Среднее значение за период		1565.14	25.95	27.91	180.57	1072.16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2.42	2.6	16.84		