

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

«УТВЕРЖДЕНО»



Приказ № 109/01-20 от 31.10.2024 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, 2024 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	18,18	9,7	82,27	488,4	N 330
	Сахар-песок	5			4,99	19,95	N 1
	Чай с сахаром	180			9,16	36,65	N 411
	Печенье	30					N 2
Итого за завтрак 1		365	18,18	9,7	96,43	545	
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	9,45	49,79	N 115
	Шницель рыбный натуральный	70	0,09	1,99	0,69	19,23	N 274
	Рагу из овощей № 2	130	2,28	5,26	15,73	120,05	N 361
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180	0,29		22,74	91,92	N 394
Итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
		644	7,45	11,57	75,81	443,63	
Полдник	Суп молочный с манной крупой, с маслом и сахаром	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" с молоком и сахаром	60	0,08	4,48	5,7	63,59	N 473
		440	2,66	6,56	24,08	167,17	
Итого за полдник		5				N 5	
На весь день	Соль сад	0,2					N 1
	Лавровый лист	5,2	0	0	0	0	
Итого за на весь день		1554,2	28,29	27,83	196,31	1155,81	
День 2 сад							
Завтрак 1	Суп молочный из разных круп с маслом и сахаром	180	2,58	2,26	15,07	91,02	N 101
	Какао с молоком и сахаром	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	

ед	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 130/5	130	8,79	5,22	92,67	452,89	N 332
	Компот из апельсинов 180/27	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		686	13,82	10,87	155,32	781,93	
Полдник	Запеканка из творога с морковью, молоком и сахаром 120/14/11	120	0,72	3,48	16,55	100,56	N 41
	Соус молочный сладкий с сахаром и маслом 50/2/1	50	0,01	1,58	3,43	28,02	N 369
	Чай с сахаром 180/5	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	5					N 5
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за День 2 сад		1576	22,27	20,32	238,22	1235,93	
День 3 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными 180/2/2	180	1,37	1,43	9,96	58,29	N 100
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/90/8	180			7,22	28,9	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Гренки с сыром 20/6	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из моркови припущенной с сахаром 50/2	50	0,63	0,05	4,61	22,05	N 42
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	3,5	7,64	72,89	N 63
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,86	8,25	11,24	162,13	N 299
	Сметанный с луком	50	0,15	0,64	0,78	9,58	N 16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130/5	130	6,19	7,1	27,98	200,37	N 330
	Кисель из концентрата с сахаром 180/8	180			8,02	32,07	N 396

	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
Итого за обед		725	21,67	20,04	82,5	603,49	
Полдник	Тертители 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 с молоком и маслом 130/19/6	130	2,23	4,54	17,98	122,01	N 10
	чай с сахаром 180/5	180			9,14	36,57	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
		450	4,89	7,94	43,92	268,85	
Итого за полдник		5					N 5
На весь день	Соль сад	5	0	0	0	0	
Итого за на весь день		1680	31,97	33,44	169,82	1120,56	
Итого за День 3 сад							
День 4 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой 180/2/2	180	1,52	1,78	10,04	62,35	N 101
	Чай с молоком и сахаром 180/100/10	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
		408	4,65	7,62	49,58	243,72	
Итого за завтрак 1		100					N 418
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0	0	0	0	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из капусты белокочанной свежей с сахаром 50/2	50	0,71	2,34	4,37	41,83	N 21
	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	130	5,84	3,67	41,96	224,44	N 330
	Компот из свежих плодов с сахаром 180/14	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		700	11,45	8,82	104,14	537,94	
Полдник	Запеканка из творога с сахаром и маслом 120/6/3	120	0,43	2,25	8,2	54,8	N 251
	Соус молочный сладкий с сахаром и маслом 50/2/1	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
		370	1,98	4,43	21,6	135,22	
Итого за полдник		5					N 5
На весь день	Соль сад	5	0	0	0	0	
Итого за на весь день		1583	18,08	20,87	175,32	916,88	
Итого за День 4 сад							
День 5 сад							

Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	1,51	1,52	10,23	60,65	N 101
	Какао с молоком и сахаром 180/108/9	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 20/6	20	2,1	3,04	6,46	61,64	N 3
итого за завтрак 1		400	5,67	5,48	35,48	215,32	N 400
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	0	0	0	0	
	Рассольник Ленинградский	100	0	0	0	0	N 307
	Сметана	200	1,49	3,79	12,84	85,25	N 1
	Суп куриный с рисом и маслом 70/5	11	12,8	6,81	2,86	141,01	N 328
Обед	Суп куриный с рисом и маслом 130/5	70	1,88	4,37	12,06	95,08	N 342
	Пюре из свеклы (1й вариант) с маслом 180/8	130	2,52	0,5	8,02	32,07	N 396
	Кисель из концентрата с сахаром	180	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
	Хлеб ржаной	45	18,69	15,47	58,01	457,8	
итого за обед		636	2,69	2,44	0,14	33,39	N 213
Полдник	Яйцо вареное	53	1,92	4,29	11,96	94,43	N 26
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	0,04		9,05	37,17	N 412
	Чай с лимоном и сахаром 180/7/12	180	0,02	6,51	7,05	86,87	N 200
	Булочка домашняя с молоком и сахаром 60/15/5	60	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник	Хлеб пшеничный	20	6,21	13,84	38,16	304,26	N 5
	Соль сад	413					
	Соль сад	5	0	0	0	0	
	Соль сад	5	0	0	0	0	
итого за на весь день		1554	30,57	34,8	131,65	977,38	
Итого за День 5 сад							
День 6 сад							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150	15,92	6,46	101,88	529,78	N 219
	Сахар-песок	5			4,99	19,95	N 1
	Чай с сахаром 180/5	180			9,14	36,57	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		365	15,92	6,46	116,01	586,3	N 418
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0	0	0	0	
	Салат из моркови припущенной с сахаром 50/2	100	0,63	0,05	4,61	22,05	N 42
	Суп картофельный с крупой	50	2,05	2,19	16,26	86,5	N 86
	Шницель рыбный натуральный	200	0,09	1,99	0,69	19,23	N 274
Обед	Рагу из овощей № 2	70	2,28	5,26	15,73	120,05	N 361
	Кисель из концентрата с сахаром 180/8	130			8,02	32,07	N 396
	Хлеб ржаной	180	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
	Хлеб ржаной	45					

итого за обед		675	7,56	9,99	67,54	384,3	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой 180/2/2	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 с сахаром 60/3	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		5					N 5
		0,2					N 1
Лавровый лист		5,2	0	0	0	0	
итого за на весь день		1585,2	25,75	22,1	200,04	1094,29	
Итого за День 6 сад							
День 7 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой 180/2/2	180	1,66	1,79	8,81	57,89	N 101
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 180/90/8	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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	N 59
		100	1,5	0,5	21	96	
итого за завтрак 2		200	1,51	3,77	8,46	84,48	N 64
Обед	Борщ с картофелем	70	0,62	2,59	5,18	42,44	N 322
	Котлеты куриные рубленые	130	1,97	4,48	14,85	108,11	N 340
итого за обед	Компот из сухофруктов (изюм) с сахаром 180/14	180	0,54	0,11	23,42	97,83	N 394
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
		625	7,79	11,51	78,75	459,31	
		120	0,89	5,44	14,37	110,1	N 249
Полдник	Пудинг творожный запеченный с маслом и сахаром 120/3/6	50	0,01	1,58	3,43	28,02	N 369
Обед	Чай с молоком и сахаром 180/100/10	180			9,15	36,56	N 413
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
		370	2,45	7,62	36,92	227,08	
		5					N 5
итого за полдник		5	0	0	0	0	
На весь день		1506	18,15	24,75	172,61	999,9	
Итого за День 7 сад							
День 8 сад							
Завтрак 1		180	1,52	1,78	10,04	62,35	N 101

	Какао с молоком и сахаром	180/108/9	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	0	0	0	0	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	130/5	130	13,8	5,59	88,29	459,14	N 219
	Компот из свежих плодов с сахаром	180/14	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	Пюре картофельное с молоком и маслом	130/19/6	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	180/5	180			9,14	36,57	N 411
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник			400	4,33	10,1	40,29	271,19	
На весь день	Соль сад		5					N 5
итого за на весь день			5	0	0	0	0	
Итого за День 8 сад			1595	35,15	31,17	219,35	1325,69	
День 9 сад								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180/2/2	180	1,24	1,99	7,3	52,09	N 101
	Кофейный напиток с молоком и сахаром		180			7,22	28,9	N 414
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Гренки с сыром	20/6	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	0	0	0	0	N 418
итого за завтрак 2			100	0	0	0	0	
Обед	Салат из свеклы вареной		50	0,71	3,02	4,13	46,46	N 34
	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	130/5	130	8,79	5,22	92,67	452,89	N 332
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180/14	180	0,29		22,74	91,92	N 394

итого за обед	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
Полдник	Сырники из творога с сахаром	700	13,93	12,34	152,33	776,07	
	Повидло	100		1,45	3,61	27,49	N 245
	Молоко кипяченое	15					N 1
	Хлеб пшеничный	180					N 400
итого за полдник		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
На весь день	Соль сад	315	1,54	2,05	13,57	79,89	
итого за на весь день		5					N 5
Итого за День 9 сад		5	0	0	0	0	
День 10 сад		1520	20,35	20,02	196,85	1050,98	
Завтрак 1	Омлет натуральный с молоком и маслом	100	9,4	16,83	1,89	196,24	N 229
	Какао с молоком и сахаром	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 и маслом	70	12,8	6,81	2,86	141,01	N 328
	Пюре из овощей с молоком и маслом	130	2,33	3,09	13,52	91,87	N 348
	Напиток лимонный с сахаром	100	0,09	0,01	17,71	72,95	N 410
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	104,4	N 2
итого за обед		545	19,77	12,61	72,01	497,42	
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" с молоком и сахаром	60	5,01	3,49	35,65	136,8	N 202
итого за полдник		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
На весь день	Хлеб пшеничный	380	8,26	10,47	65,89	335,38	
итого за на весь день	Соль сад	5					N 5
Итого за День 10 сад		5	0	0	0	0	
Итого за весь период		1358	41,09	46,07	179,01	1214,48	
Среднее значение за период		15511,4	271,03	281,37	1879,19	11091,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийнос		1551,14	27,1	28,14	187,92	1109,19	
			2,44	2,54	16,94		