

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 1 до 3 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 ясли							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 120/4	120	14,54	7,76	65,82	390,72	N 330
	Сахар-песок	4			3,99	15,96	N 1
	Чай с сахаром 150/4	150			7,64	30,54	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		304	14,54	7,76	77,45	437,22	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	0,73	2,92	4,46	52,42	N 87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	16	1,23	0,48	7,97	41,93	N 115
	Шницель рыбный натуральный	50	0,07	1,42	0,49	13,74	N 274
	Рагу из овощей № 2	110	1,93	4,45	13,31	101,58	N 361
	Компот из сушеных фруктов с сахаром 150/10	150	0,24		18,95	76,6	N 394
итого за обед	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
		541	6,15	9,67	62,47	367,46	
Полдник	Суп молочный с манной крупой, с маслом и сахаром 150/1/1	150	0,86	1,23	7,01	42,65	N 101
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Булочка "Морковная" с молоком и сахаром 45/5/4	45	0,06	3,36	4,27	47,69	N 473
		365	2,46	5,19	21,25	142,74	
итого за полдник		3				N 5	
На весь день	Соль ясли	3	0	0	0	0	
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 1 ясли		1313	23,16	22,62	161,17	947,43	
День 2 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный из разных круп с маслом и сахаром 150/1/1	150	2,15	1,88	12,56	75,85	N 101
	Какао с молоком и сахаром 150/100/8	150	0,41	0,25	7,99	36,08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	N 701
	Повидло	10					N 1
итого за завтрак 1		340	4,87	3,03	35,49	190,52	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,12	3,2	4,76	55,51	N 73
	Сметана	9					N 1

	Соус томатный	30	0,19		1,04	5,23	N 13
	Биточки рубленые куриные	50	0,39	1,07	2,53	21,62	N 323
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110/4	7,44	4,42	78,42	383,21	N 332
	Компот из апельсинов с сахаром	150/20	0,33	0,07	24,87	103,32	N 392
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
Итого за обед		564	11,43	9,15	128,91	650,09	
Полдник	Запеканка из творога с морковью, молоком и сахаром	80/12/10	0,48	2,32	11,03	67,04	N 41
	Соус молочный сладкий с сахаром и маслом	30/1/1	0,01	0,95	2,06	16,81	N 369
	Чай с сахаром	150/4			7,64	30,54	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
Итого за полдник		280	2,03	3,87	30,69	166,79	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
Итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 2 ясли		1287	18,32	16,05	195,09	1007,41	
День 3 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными с маслом и сахаром	150/1/1	1,14	1,19	8,3	48,57	N 100
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150/90/8			6,96	27,83	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Гренки с сыром	20/6	1,28	0,5	8,3	43,67	N 3
Итого за завтрак 1		340	3,96	2,29	33,52	172,46	
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	0,63	0,05	4,61	22,05	N 42
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,18	3,15	6,88	65,6	N 63
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,96	9,74	3,67	128,97	N 299
	Сметанный с луком	30	0,09	0,39	0,47	5,75	N 16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110/4	13,33	7,11	60,33	358,16	N 330
	Кисель из концентрата с сахаром	150/8			6,65	26,6	N 396
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
Итого за обед		605	25,15	20,82	99,89	688,33	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные	50	0,57	1,99	3,64	35,11	N 277
	Соус томатный	30	0,19		1,04	5,23	N 13

	Пюре картофельное с молоком и 110/18/4	маслом	110	1,8	4,76	14,49	108,19	N 10
	Чай с сахаром	150/4	150			7,64	30,54	N 411
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник			360	4,1	7,35	36,77	231,48	
На весь день	Соль ясли		3					N 5
итого за на весь день			3	0	0	0	0	
Итого за День 3 ясли			1408	33,61	30,87	179,99	1139,27	
День 4 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой, маслом и сахаром	150/1/1	150	1,26	1,48	8,37	51,96	N 101
	Чай с молоком и сахаром	150/95/8	150			8,25	32,98	N 413
	Хлеб пшеничный		30	2,31	0,9	14,94	78,6	N 701
	Масло (порция)		6	0,03	4,95	0,05	44,88	N 6
итого за завтрак 1			336	3,6	7,33	31,61	208,42	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные		100					N 418
итого за завтрак 2			100	0	0	0	0	
Обед	Салат из капуст белокочанной свежей с сахаром 50/2		50	0,71	2,34	4,37	41,83	N 21
	Суп картофельный с крупой		180	1,84	1,97	14,64	77,85	N 86
	Птица тушеная		35					N 318
	Соус сметанный с томатом		30	0,12		0,49	2,6	N 10
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110/4	110	9,87	4,53	70,89	364,15	N 330
	Компот из свежих плодов с сахаром	150/10	150	0,11	0,11	14,24	59	N 390
	Хлеб ржаной		35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
итого за обед			590	14,62	9,33	121,92	626,63	
Полдник	Запеканка из творога с сахаром и 80/5/2	маслом	80	0,28	1,5	5,47	36,53	N 251
	Соус молочный сладкий с сахаром и 30/1/1	маслом	30	0,01	0,95	2,06	16,81	N 369
	Молоко кипяченое		150					N 400
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник			280	1,83	3,05	17,49	105,75	
На весь день	Соль ясли		3					N 5
итого за на весь день			3	0	0	0	0	
Итого за День 4 ясли			1309	20,06	19,72	171,01	940,8	

День 5 ясли

Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой, маслом и сахаром	150/1/1	150	1,26	1,27	8,52	50,54	N 101
	Какао с молоком и сахаром	150/100/8	150	0,41	0,25	7,99	36,08	N 416
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Гренки с сыром	20/6	20	1,28	0,5	8,3	43,67	N 3
Итого за завтрак 1			340	4,49	2,62	34,77	182,68	
Завтрак 2	Молоко кипяченое		100					N 400
Итого за завтрак 2			100	0	0	0	0	
Обед	Рассольник Ленинградский		180	1,34	3,41	11,55	76,72	N 307
	Сметана		9					N 1
	Суфле куриное с рисом и маслом	50/4	50	0,16	1,96	2,25	24,64	N 328
	Пюре из свеклы (1й вариант) с маслом	110/4	110	1,59	3,67	10,21	80,15	N 342
	Кисель из концентрата с сахаром	150/7	150			6,65	26,6	N 396
	Хлеб ржаной		35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
Итого за обед			534	5,05	9,43	47,96	289,31	
Полдник	Яйцо вареное		53					N 213
	Салат из картофеля с зеленым горошком		80	1,54	3,43	9,57	75,54	N 26
	Чай с лимоном и сахаром	150/6/10	150	0,05	0,01	10,13	41,64	N 412
	Булочка домашняя с молоком и сахаром	45/12/1	45	0,02	4,88	5,29	65,15	N 200
	Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
Итого за полдник			348	3,14	8,93	34,95	234,73	
На весь день	Соль ясли		3					N 5
Итого за на весь день			3	0	0	0	0	
Итого за День 5 ясли			1325	12,68	20,97	117,68	706,72	
День 6 ясли								

Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	120	12,74	5,16	81,5	423,82	N 219
	Сахар-песок		4			3,99	15,96	N 1
	Чай с сахаром	150/4	150			7,64	30,54	N 411
	Печенье		30					N 2
Итого за завтрак 1			304	12,74	5,16	93,13	470,33	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные		100					N 418
Итого за завтрак 2			100	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови припущенной с сахаром	50/2	50	0,63	0,05	4,61	22,05	N 42
	Суп картофельный с крупой		180	1,84	1,97	14,64	77,85	N 86

	Шницель рыбный натуральный	50	0,07	1,42	0,49	13,74	N 274
	Рагу из овощей № 2	110	1,93	4,45	13,31	101,58	N 361
	Кисель из концентрата с сахаром	150			6,65	26,6	N 396
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
Итого за обед		525	5,79	8,23	52,38	300,97	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой, маслом и сахаром	150	0,59	1,23	7,3	42,65	N 101
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Булочка молочная с сахаром	45	0,01	2,72	1,78	31,61	N 466
Итого за полдник		365	2,14	4,55	19,04	126,67	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
Итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 6 ясли		1297	20,67	17,95	164,55	897,96	
День 7 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой, маслом и сахаром	150	1,38	1,49	7,34	48,24	N 101
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150			6,96	27,83	N 414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	N 701
	Сыр (порция)	6	1,67	2,13	25,92	25,92	N 7
Итого за завтрак 1		336	5,36	4,52	29,24	180,58	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	N 59
Итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Борщ с картофелем	180	1,36	3,4	7,62	76,03	N 64
	Котлеты куриные рубленые	50	0,44	1,85	3,7	30,32	N 322
	Пюре картофельное с морковью, молоком и маслом	110	1,67	3,79	12,56	91,47	N 340
	Компот из сухофруктов (изюм) с сахаром	150	0,27	0,06	19,33	79,38	N 394
Итого за обед	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
		575	6,33	9,54	65,11	380,45	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с маслом и сахаром	80	0,6	3,63	9,58	73,4	N 249

	Соус молочный сладкий с сахаром и маслом 30/1/1	30	0,01	0,95	2,06	16,81	N 369
	Чай с молоком и сахаром 150/95/3	150			8,25	32,98	N 413
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник		280	2,14	5,18	29,85	175,59	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 7 ясли		1294	15,34	19,73	145,19	832,62	
День 8 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой, маслом и сахаром 150/1/1	150	1,26	1,48	8,37	51,96	N 101
	Какао с молоком и сахаром 150/100/8	150	0,41	0,25	7,99	36,08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	N 701
	Повидло	10					N 1
итого за завтрак 1		340	3,98	2,63	31,3	166,64	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп из овощей	180	1,01	0,13	4,6	28,23	N 110
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	5,58	8,15	3,13	119,04	N 304
	Соус томатный	30	0,19		1,04	5,23	N 13
	Макаронные изделия отварные с маслом 110/4	110	11,68	4,73	74,71	388,5	N 219
	Компот из свежих плодов с сахаром 150/10	150	0,11	0,11	14,24	59	N 390
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
итого за обед		555	20,53	13,51	115,01	681,2	
Полдник	Пюре картофельное с молоком и маслом 110/20/6	110	1,8	4,76	14,49	108,19	N 10
	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	50	0,48	2,77	2,9	38,83	N 272
	Чай с сахаром 150/7	150			7,64	30,54	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник		330	3,82	8,13	34,99	229,96	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 8 ясли		1328	28,32	24,27	181,31	1077,8	
День 9 ясли							

Завтрак 1	Суп молочный с крупой "Геркулес" с маслом и сахаром	150	1,03	1,66	6,09	43,4	N 101
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 150/90/8	150			6,96	27,83	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
	Гренки с сыром	20	1,28	0,5	8,3	43,67	N 3
итого за завтрак 1		340	3,85	2,76	31,3	167,3	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					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	180	1,28	3,23	8,77	68,46	N 81
	Птица тушеная	35					N 318
	Соус сметанный с томатом	30	0,12		0,49	2,6	N 10
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	7,44	4,42	78,42	383,21	N 332
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180	0,29		22,74	91,92	N 394
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
итого за обед		620	11,8	11,06	131,84	673,85	
Полдник	Сырники из творога с сахаром	80		1,16	2,89	21,99	N 245
	Повидло	10					N 1
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник		260	1,54	1,76	12,85	74,39	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 9 ясли		1323	17,19	15,58	175,99	915,54	
День 10 ясли							
Завтрак 1	Омлет натуральный с молоком и маслом	80	0,02	3,21	0,03	29,1	N 229
	Какао с молоком и сахаром	150	0,41	0,25	7,99	36,08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	N 701
	Масло (порция)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	N 6
итого за завтрак 1		266	2,77	9,31	23,01	188,65	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,82	1,98	14,13	78,47	N 88
	Суфле куриное с рисом и маслом	50	0,16	1,96	2,25	24,64	N 328
	Пюре из овощей с молоком и маслом	110	1,97	2,62	11,44	77,75	N 348
	Напиток лимонный с сахаром	100	0,08	0,01	15,23	62,74	N 410

	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,2	N 2
итого за обед		475	5,99	6,95	60,34	324,79	
Полдник	Винегрет овощной	80	1,14	4,25	7,43	73,08	N 46
	Чай с сахаром	150/7			7,64	30,54	N 411
	Булочка "Веснушка" с молоком и сахаром 45/13/3	45	0,03	2,51	3,48	36,73	N 202
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	N 701
итого за полдник		295	2,71	7,36	28,5	192,75	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 10 ясли		1139	11,48	23,63	111,85	706,2	
Итого за весь период		13023	200,83	211,39	1603,83	9171,75	
Среднее значение за период		1302,3	20,08	21,14	160,38	917,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,19	2,3	17,49		