

Утверждено
приказом МБДОУ № 104 "Семицветик" г. Калуги
№ 0209/1-ОД от 02.09.2024 г.

10-ти дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в группе общеразвивающей направленности с 12 часовым пребыванием на осенне-зимний период 2024-2025 г.

возрастная категория : 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первый день								
Завтрак:	Яйца вареные	50	6.98	6.32	0.38	86.63		№213
	Чай с сахаром (лимоном)	200			15.18	61.10	2.80	№ 393 (392)
	Кондитерские изделия (Печенье, пряник)	20	7.14	12.75	57.80	110.50		
	Итого за завтрак		14.12	19.07	73.36	258.23	2.80	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Бульон куриный с гренками (гороховый)	200	2.21	5.07	11.99	102.25	6.60	№109
	Жаркое по-домашнему	180	25.01	6.79	19.95	240.86	8.15	№276
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Салат из свеклы (свекла отварная порционная (дольками))	30	0.47	3.80	1.50	42.06	5.94	№ 33 (19)
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		1
	Итого за обед		31.40	16.25	78.84	578.87	24.09	
Полдник:	Каша жидкая молочная (ячневая)	180	3.05	6.19	15.73	130.77	1.00	№185
	Какао с молоком	150	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за полдник		10.25	13.19	50.52	358.32	3.31	
	ИТОГО за день		56.27	48.51	212.82	1,237.64	32.20	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Второй день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (гречневая)	180	8.94	9.20	34.15	255.14	1.70	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		16.14	16.20	68.94	482.69	4.01	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Борщ с картофелем с мясом щиплят	200	1.63	4.00	11.28	87.80	3.96	№ 62
	Кнели куриные с томатным соусом	120	4.93	5.53	7.29	291.00	2.14	№ 312
	Компот из сушеных фруктов	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		10.27	10.12	63.97	572.50	9.50	
Полдник:	Олады из творога (с вареньем)	60	14.83	10.86	15.31	218.00	0.19	№239
	Чай с сахаром	200			15.18	61.10	2.80	№ 392
	Итого за полдник		14.83	10.86	30.49	279.10	2.99	
	ИТОГО за день		41.74	37.18	173.50	1,376.51	18.50	
Третий день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (пшениная)	180	7.49	11.27	39.35	289.00	1.36	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		14.69	18.27	74.14	516.55	3.67	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	4.84	2.84	9.75	95.20	0.96	№84
	Котлеты (биточки) рубленые из говядины	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№305
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4.83	4.06	17.58	119.10	0.88	№313
	Соус томатный	50	0.60	2.10	4.00	37.25	1.20	№348
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		23.31	16.54	86.15	582.50	6.53	
Полдник:	Булочка "Дорожная"	70	3.00	4.00	24.00	136.00		№470
	Чай с сахаром (лимоном)	200			15.18	61.10	2.80	№ 393 (392)
	Свежий фрукт	80	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	№ 368
	Итого за полдник		3.90	4.20	47.28	240.10	62.80	
	ИТОГО за день		42.40	39.01	217.67	1,381.37	75.00	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Четвертый день								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.70	5.20	18.82	145.60	0.90	№93
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.4	24.37	173.3	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		12.90	12.20	53.61	373.15	3.21	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Суп с рисовой крупой с мясом цыплят	200	2.54	1.55	15.98	88.10	3.96	№ 80
	Пюре картофельное	150	3.04	8.70	18.40	117.27	5.28	№321
	Тефтели мясные (из филе кур) в сметанно-томатном соусе	60	4.40	4.80	5.59	83.63	0.42	№286
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Итого за обед		10.39	15.14	65.27	392.70	13.06	
Полдник:	Сырники из творога	60	14.83	10.86	15.31	218.00	0.19	№231
	Салат из моркови	50	1.09	4.94	6.75	75.84	8.20	№ 41
	Чай с сахаром	200	0.09	0.04	26.14	105.2	1.83	№392
	Итого за полдник		16.01	15.84	48.20	399.04	10.22	
	ИТОГО за день		39.80	43.18	177.18	1,207.11	28.49	
Пятый день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (манная)	180	3.18	5.20	26.38	163.00	1.36	№ 185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.7	6.4	24.37	173.3	2.31	№395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		10.38	12.20	61.17	390.55	3.67	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыплят	200	1.39	3.91	6.78	67.80	14.77	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.09	7.47	30.17	211.13		№205
	Котлеты рубленые из кур (филе)	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№ 305
	Компот из сушеных фруктов	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Соус томатный	50	0.60	2.10	4.00	37.25	1.20	№348
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		20.12	21.02	95.77	647.13	19.46	
	Винегрет овощной	100	1.092	4.94	6.75	75.84	8.2	№ 45
	Чай с лимоном (сахаром)	200			15.18	61.10	2.80	№ 393 (392)
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3.50	3.20	0.70	128.00		№116
	Итого за полдник		4.59	8.14	22.63	264.94	11.00	
	ИТОГО за день		35.59	41.36	189.67	1,344.84	36.13	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Шестой день								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	3.50	3.20	0.70	128.00		№205
	Чай с сахаром (лимоном)	200			15.18	61.10	2.80	№393 (392)
	Кондитерские изделия (Печенье, пряник)	20	1.41	1.50	12.87	71.17		
	Итого за завтрак		4.91	4.70	28.75	260.27	2.80	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50	0.00	10.10	42.22	2.00	
Обед:	Суп картофельный с мясом цыплят (суп картофельный с крупой с мясом цыплят)	200	1.87	2.26	13.31	81.00	9.60	№ 77(№80)
	Плов из кур	180	18.30	16.67	24.99	322.09	1.69	304
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Салат из свеклы (свекла отварная порционная (дольками))	30	0.47	3.80	1.50	42.06	5.94	№33 (№19)
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№1
	Итого за обед		24.35	23.32	85.20	638.85	20.63	
Полдник:	Каша жидкая молочная (кукурузная)	180	3.18	5.20	26.38	163.00	1.36	№ 185
	Какао с молоком	150	5.7	6.4	24.37	173.3	2.31	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за полдник		10.38	12.20	61.17	390.55	3.67	
	ИТОГО за день		40.14	40.22	185.22	1,331.89	29.10	
Седьмой день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (рисовая)	180	3.05	6.19	15.73	130.77	1.00	№ 185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		10.25	13.19	50.52	358.32	3.31	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Рассольник ленинградский с мясом цыплят	200	1.59	4.09	13.54	97.40	6.02	№976
	Пюре картофельное	150	3.04	8.70	18.40	117.27	5.28	№ 321
	Тефтели мясные (из филе кур) в сметанно-томатном соусе	60	4.40	4.80	5.59	83.63	0.42	№286
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№1
	Салат из свеклы (свекла отварная порционная (дольками))	30	0.47	3.80	1.50	42.06	5.94	№33 (№19)
	Итого за обед		13.21	21.98	84.43	534.06	21.06	
Полдник:	Оладьи из творога (с вареньем)	60	14.83	10.86	15.31	218.00	0.19	№239
	Чай с сахаром	200	0.00	0	14.97	59.896		№ 392
	Итого за полдник		14.83	10.86	30.28	277.90	0.19	
	ИТОГО за день		38.79	46.03	175.33	1,212.49	26.56	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Восьмой день								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.70	5.20	18.82	145.60	0.90	№993
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.4	24.37	173.3	2.31	395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		12.90	12.20	53.61	373.15	3.21	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Борщ с картофелем с мясом цыплят	200	1.63	4.00	11.28	87.80	3.96	№ 62
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	2.64	3.25	16.99	108.00		№313
	Котлеты (биточки) рубленные из говядины	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№305
	Соус томатный	50	0.60	2.10	4.00	37.25	1.20	№ 348
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		1
	Итого за обед		17.91	16.89	87.09	564.00	8.65	
Полдник:	Омлет натуральный	110	18.10	25.80	2.40	248.00	0.34	№215
	Чай с лимоном (сахаром)	200			15.18	61.10	2.80	№ 393 (392)
	Свежий фрукт	80	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	№ 368
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за полдник		20.50	26.60	36.10	406.35	63.14	
	ИТОГО за день		51.81	55.69	186.90	1,385.72	77.00	
Девятый день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (гречневая)	180	7.49	11.27	39.35	289.00	1.36	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.4	24.37	173.3	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		14.69	18.27	74.14	516.55	3.67	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыплят	200	1.39	3.91	6.78	67.80	14.77	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.09	7.47	30.17	211.13		№ 205
	Котлеты рубленные из кур (филе)	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№ 305
	Соус томатный	50	0.60	2.10	4.00	37.25	1.20	№ 348
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		20.12	21.02	95.77	647.13	19.46	
Полдник:	Сырники из творога	60	8.90	6.17	14.26	148.23	0.19	№231
	Салат из моркови	50	1.09	4.94	6.75	75.84	8.20	№ 41
	Чай с сахаром	200			15.18	61.10	2.80	№ 392
	Итого за полдник		9.99	11.11	36.19	285.17	11.19	
	ИТОГО за день		45.30	50.40	216.20	1,491.07	36.32	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Десятый день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (пшеничная)	180	8.94	9.20	34.15	255.14	1.70	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за завтрак		16.14	16.20	68.94	482.69	4.01	
Второй завтрак:	Напиток из плодов шиповника, компот из сушеных фруктов (или курага,изюм), компот из свежих плодов (клюква)	100	0.50		10.10	42.22	2.00	№398(№ 376, №372)
	Итого за второй завтрак		0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Щи зеленые с мясом цыплят	200	1.50	2.42	4.35	75.46	11.70	№ 68
	Биточки рубленые из кур (филе)	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№ 305
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	1.08	1.31	6.94	44.10		№313
	Соус томатный	50	0.60	2.10	4.00	37.25	1.20	№ 348
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	200	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.10	0.09		№ 1
	Итого за обед		16.22	13.37	70.11	397.85	16.39	
Полдник:	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	60	9.26	5.66	3.66	102.37	4.78	№ 255
	Чай с сахаром (лимоном)	200			15.18	61.10	2.80	№ 393 (392)
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№1
	Итого за полдник		10.76	6.26	29.26	217.72	7.58	
	ИТОГО за день		43.62	35.83	178.41	1,140.48	29.98	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580826

Владелец Костюшенкова Татьяна Николаевна

Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025