

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 1,5 до 3 лет
в МБДОУ № 55 «Пчёлка» г.Калуги

г.Калуга

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
01 день							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом и сахаром	100	5,53	3,74	27,94	167,5	N 186
	Чай с сахаром						
	Печенье	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
итого за завтрак 1		25	2,13	2,58	17,65	101,32	
Обед	Суп картофельный с клецками	275	7,7	6,33	52,58	296,82	
	Птица тушеная	150	1,25	1,86	7,55	51,9	N 85(85/120)
	Соус томатный	60	10,59	9,71	2,64	140,25	N 301
	Макаронные изделия отварные с маслом	30	0,35	1,26	2,41	22,35	N 348
	Компот из смеси сухофруктов	100	3,84	0,55	20,76	103,39	N 205
	Хлеб ржаной	150	0,43	0,09	23,57	96,83	N 241
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Соль	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед		4					
Полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	544	19,44	14,48	81,3	526,08	
	Чай с молоком	150	3,62	3,81	12,63	99,29	N 94
	Хлеб пшеничный	150	1,74	1,92	12,55	74,45	N 262
итого за полдник		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
Итого за 01 день		320	6,54	6,45	36,25	228,4	
02 день		1139	33,67	27,26	170,13	1051,31	
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	N 94
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		320	7,85	7,19	36,87	243,12	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,16	11,72	20,36	203,39	N 67
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Кнели куриные с рисом (Копия)	60	12,77	10,61	3,98	162,75	N 312
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	N 321
	Кисель из концентрата	150	0,04		10,89	43,69	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед		4					
Полдник	Запеканка из творога с морковью	539	22,53	27,93	76,12	639	
	Молоко кипяченое	100	11,66	10,29	23,78	234	N 238
	Хлеб пшеничный	150	4,57	4,07	7,56	85	N 400
итого за полдник		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
Итого за 02 день		270	17,4	15,07	42,4	373,66	
03 день		1129	47,78	50,19	155,39	1255,78	

Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,11	3,79	12,08	98,85	N 92
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		320	7,66	6,52	35,11	229,35	
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	150	3,29	3,16	9,79	80,85	N 81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,86	0,24	11,41	55,23	N 115
	Шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	N 282
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,12	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0,09	23,57	96,83	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	4					
итого за обед		549	20,37	15,33	89,88	571,64	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	60	8,1	6,32	4,29	106,48	N 135
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	N 36
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		270	9,89	9,49	25,02	224,11	
Итого за 03 день		1239	38,33	31,74	159,81	1069,1	
04 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	N 94
	Чай с молоком	150	1,74	1,92	12,55	74,45	N 262
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
итого за завтрак 1		325	6,56	10,08	36,3	261,41	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	N 76
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Котлеты рубленые из птицы (Филе)	60	9,48	9,86	10,1	167,25	N 305
	Рагу из овощей	120	2,41	8,49	11,44	131,74	N 78
	Кисель из концентрата	150	0,04		10,89	43,69	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	4					
итого за обед		539	16,29	23,19	66,93	534,49	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,14	246,98	N 237
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		270	23,28	16,83	35,76	386,64	
Итого за 04 день		1134	46,14	50,1	138,99	1182,54	

05 день							
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,15	4,99	7,14	82,1	N 91
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	320	6,39	8,37	31,39	225,93	
	Сметана	150	1,09	2,95	7,65	61,5	N 57
	Биточки рыбные	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Пюре картофельное с морковью	60	9,2	5,74	6,18	113,12	N 134
	Компот из смеси сухофруктов	120	2,29	3,7	14,42	100,08	N 322
	Хлеб ржаной	150	0,43	0,09	23,57	96,83	N 241
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Соль	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед							
Полдник							
	Яйца вареные	539	16,12	14,25	76,36	490,89	
	Салат из горошка зеленого консервированного	49	5,88	5,88		76,43	N 213
	Чай с сахаром	40	1,19	2,07	2,5	33,44	N 10
	Булочка нежная	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
итого за полдник							
Итого за 05 день							
06 день							
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,84	0,55	20,76	103,39	N 205
	Сахар	3				2,99	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
	Вафли	20	0,8	7,6	12	116	N 4
итого за завтрак 1							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	273	4,68	8,16	39,75	250,38	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	N 81
	Биточки рубленые из птицы	15	1,86	0,24	11,41	55,23	N 115
	Соус томатный	60	8,95	9,47	6,07	145,5	N 306
	Каша рассыпчатая (гречневая)	25	0,29	1,05	2,01	18,63	N 348
	Компот из смеси сухофруктов	100	5,73	4,06	25,76	162,5	N 313
	Хлеб ржаной	150	0,43	0,09	23,57	96,83	N 241
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Соль	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед							
Полдник							
	Суп молочный с крупой (геркулес)	3					
	Чай с молоком	553	23,53	19,09	102,99	670,9	
	Хлеб пшеничный	150	3,62	3,81	12,63	99,29	N 94
итого за полдник							
Итого за 06 день							
07 день							
		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
		320	6,54	6,45	36,25	228,4	
		1146	34,75	33,7	178,98	1149,68	

Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	N 94
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		320	7,85	7,19	36,87	243,12	
Обед	Свекольник	150	5,5	6,98	10,1	125,2	N 34
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	7,57	6,03	6,96	112,5	N 286
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,22	52,5	N 356
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,84	0,55	20,76	103,39	N 205
	Кисель из концентрата	150	0,04		10,89	43,69	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	4					
итого за обед		579	21,03	18,84	77,48	556,64	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	N 130
	Повидло	25			15,75	66	N 1
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за полдник		295	24,43	17,45	45,77	439,66	
Итого за 07 день		1194	53,31	43,48	160,12	1239,43	
08 день							
Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,11	3,79	12,08	98,85	N 92
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		320	7,66	6,52	35,11	229,35	
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	150	1,41	1,7	9,98	60,75	N 77
	Биточки рыбные	60	9,2	5,74	6,18	113,12	N 134
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,12	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0,09	23,57	96,83	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	4					
итого за обед		534	16,5	12,43	75,41	472,18	
Полдник	Яйца вареные	49	5,88	5,88		76,43	N 213
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,23	4,57	4,33	63,33	N 23
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
	Булочка домашняя	40	3,2	4,83	25,22	157,1	N 274
итого за полдник		279	10,35	15,29	36,54	324,86	
Итого за 08 день		1233	36,02	34,74	168,07	1121,39	
09 день							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,15	4,99	7,14	82,1	N 91

	Чай с молоком						
	Хлеб пшеничный	150	1,74	1,92	12,55	74,45	N 262
	Масло (порциями)	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за завтрак 1		5	0,04	3,63	0,06	33	N 6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	325	5,11	11,26	30,82	244,22	
	Сметана	150	4,16	11,72	20,36	203,39	N 67
	Огурцы соленные	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Плов из птицы (Филе)	20				12	
	Кисель из концентрата	120	12,27	11,25	20,39	232	N 304
	Хлеб ржаной	150	0,04		10,89	43,69	N 233
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Соль	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед		4					
Полдник	Запеканка из творога с морковью	499	19,57	24,74	76,19	610,45	
	Молоко кипяченое	100	11,66	10,29	23,78	234	N 238
	Хлеб пшеничный	150	4,57	4,07	7,56	85	N 400
итого за полдник		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
Итого за 09 день		270	17,4	15,07	42,4	373,66	
10 день		1094	42,08	51,06	149,41	1228,33	
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневая)						
	Какао с молоком	150	3,62	3,81	12,62	99,3	N 94
	Хлеб пшеничный	150	3,06	2,66	13,18	89,16	N 397
итого за завтрак 1		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
Обед	Рассольник ленинградский	320	7,85	7,19	36,87	243,12	
	Сметана	150	1,26	3,07	9,95	72,45	N 76
	Фрикадельки из птицы	5	0,13	0,75	0,18	8	
	Рагу из овощей	60	8,86	7,91	5,77	129,75	N 308
	Компот из смеси сухофруктов	120	2,41	8,49	11,44	131,74	N 78
	Хлеб ржаной	150	0,43	0,09	23,57	96,83	N 241
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	13,3	56,7	
	Соль	20	1,18	0,72	11,07	54,66	
итого за обед		4					
Полдник	Котлеты рыбные любительские	539	16,07	21,33	75,28	550,13	
	Винегрет овощной	60	8,1	6,32	4,29	106,48	N 135
	Чай с сахаром	60	0,81	3,7	4,61	54,96	N 45
	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28	N 263
итого за полдник		20	1,18	0,72	11,07	54,66	
Итого за 10 день		290	10,13	10,75	26,96	244,11	
Итого за весь период		1149	34,05	39,26	139,11	1037,36	
Среднее значение за период		11595	399,04	395,17	1560,88	11324,92	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калори		1159,5	39,9	39,52	156,09	1132,49	
			3,52	3,49	13,78		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022460

Владелец Бурлакова Татьяна Юрьевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024