

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 : 2-3 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)	150			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 гречками (гороховый)	150	2.21	5.07	11.99	102.25	6.60	№109
	Жаркое по-домашнему	150	25.01	6.79	19.95	240.86	8.15	№276
	Компот из сушеных фруктов	150	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	40	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)	150	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		№91
	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 : 2-3 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		№91
	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 цыплят	150	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	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		10.27	10.12	63.97	572.50	9.50	
Полдник:	Оладьи из творога (с вареньем)	60	14.83	10.86	15.31	218.00	0.19	№239
	Чай с сахаром	150			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 (пшеничная)	150	7.49	11.27	39.35	289.00	1.36	№185
	Кофейный напиток с молоком	150	5.70	6.40	24.37	173.30	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№91
	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	150	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)	120	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	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	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)	180			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 : 2-3 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	150	5.70	5.20	18.82	145.60	0.90	№93
	Кофейный напиток с молоком	150	5.70	6.4	24.37	173.3	2.31	№ 395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№91
	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	150	2.54	1.55	15.98	88.10	3.96	№ 80
	Пюре картофельное	120	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)	150	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	150	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	
Завтрак:	Каша жидкая молочная (манная)	150	3.18	5.20	26.38	163.00	1.36	№ 185
	Кофейный напиток с молоком	150	5.7	6.4	24.37	173.3	2.31	№395
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		№91
	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	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыплят	150	1.39	3.91	6.78	67.80	14.77	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	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	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	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)	150			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	

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	120	3.50	3.20	0.70	128.00		№205
	Чай с сахаром (лимоном)	150			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	150	18.30	16.67	24.99	322.09	1.69	№ 304
	Компот из сушеных фруктов (компот из сушеных фруктов курага+изюм)	150	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	№333 (№19)
	Хлеб ржаной	40	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)	150	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	

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
Седьмой день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	3.05	6.19	15.73	130.77	1.00	№ 185
	Кофейный напиток с молоком	150	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	150	1.59	4.09	13.54	97.40	6.02	№ 76
	Пюре картофельное	120	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)	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	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	150	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	
Восьмой день								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.70	5.20	18.82	145.60	0.90	№ 93
	Кофейный напиток с молоком	150	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	150	1.63	4.00	11.28	87.80	3.96	№ 62
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	2.64	3.25	16.99	108.00		№ 313
	Котлеты (биточки) рубленые 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)	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	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	3.00	4.00	24.00	136.00		№471
	Чай с лимоном (сахаром)	150			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		2.40	0.80	33.70	158.35	62.80	
	ИТОГО за день		18.80	17.00	121.41	709.72	68.01	

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
Девятый день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (гречневая)	150	7.49	11.27	39.35	289.00	1.36	№185
	Кофейный напиток с молоком	150	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		7.20	7.00	34.79	227.55	2.31	
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	100	0.50		10.10	42.22	2.00	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом цыплят	150	1.39	3.91	6.78	67.80	14.77	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	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)	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	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	150			15.18	61.10	2.80	№ 392
	Итого за полдник		8.90	6.17	29.44	209.33	2.99	
	ИТОГО за день		36.72	34.19	170.10	1,126.23	26.76	
Десятый день								
Завтрак:	Каша жидкая молочная (пшеничная)	150	8.94	9.20	34.15	255.14	1.70	№185
	Кофейный напиток с молоком	150	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	150	1.50	2.42	4.35	75.46	11.70	№ 68
	Биточки рубленные из кур (филе)	60	9.33	6.95	9.42	137.25	0.09	№ 305
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	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)	150	0.41	0.09	25.30	103.70	3.40	№ 376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.50	20.10	90.00		№ 1
	Итого за обед		16.22	13.37	70.11	487.76	16.39	
Полдник:	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	60	9.26	5.66	3.66	102.37	4.78	№ 255
	Чай с сахаром (лимоном)	150			15.18	61.10	2.80	№ 393
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.60	10.42	54.25		(392) №1
	Итого за полдник		26.98	19.63	99.37	705.48	23.97	
	ИТОГО за день		46.92	36.33	198.51	1,320.39	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