УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ №103 "Лесная сказка" г. Калуги
от 30.08.2023г. № 208-3/02-05

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ № 103 "Лесная сказка" г. Калуги
(с 12 часовым пребываем от 3 до 7 лет на две недели - холодный период)

Неделя 1							
ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	200	11,17	16,28	30,47	264	№ 206
	Чай с сахаром	180	0,13	0,02	11,09	45,5	№ 392
	Печенье	22	1,65	2,9	13,97	98,21	
	итого за завтрак	402	12,95	19,2	55,53	407,71	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	№ 398
	итого за 2-й завтрак	100	0,51	0,21	14,23	61	
Обед	Суп картофельный с рисом на курином б-не	200	2,78	3,26	13,1	85	№ 80
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Суфле куриное	45	7,68	3,84	1,38	70,5	№ 310
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	№ 354
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	итого за обед	665	16,81	15,44	74,34	534,48	
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	№ 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,6	26,93	151	№ 473
	итого за полдник	445	14,73	12,42	67,08	435,1	
	Итого за день	1612	45	47,27	211,18	1438,29	
ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молоный с рисом	200	5,97	5,48	17,08	141,6	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84	№ 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7
	итого за завтрак	416	13,51	11,14	45,93	332,6	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,96	3,54	6,57	73,67	№ 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	итого за завтрак	115	5,15	3,69	13,82	109,07	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	№ 19
	Борщ на мясном бульоне	250	1,61	4,84	10,93	93,75	№ 56
	Жаркое по-домашнему	145	17,74	4,5	15,78	174,85	№ 276
	Компот из яблок с лимоном	180	0,14	0,14	21,5	87,84	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	итого за обед	665	22,56	12,51	62,87	455,94	
Полдник	Вареники ленивые	110	15,53	11,38	16,03	228,38	№ 230
	Соус сладкий молочный	40	0,77	1,81	5,3	40,6	№ 351
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394
	итого за полдник	345	20,16	15,68	42,89	393,38	
	Итого за день	1541	61,38	43,02	165,51	1290,99	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	№ 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8	№ 6
	итого за завтрак	418	11,3	14,36	46,83	362,8	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	итого за 2-й завтрак	122	2,45	2,9	29,12	162,21	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	134,8	№ 81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	19	219	№ 298
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,4	
	итого за обед	610	22,47	16,25	76,48	556,94	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	75	10,46	3,65	8,48	111,6	№ 256
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	итого за полдник	390	14,16	7,66	40,47	332,61	
	Итого за день	1540	50,38	41,17	192,9	1414,56	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	200	5,29	205,29	17,92	428,5	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84	№ 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7
	итого за завтрак	416	12,83	210,95	46,77	619,3	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№ 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	итого за 2-й завтрак	115	5,16	3,69	13,82	109,07	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,34	2,83	16,64	101,25	№ 77
	Птица тушеная в соусе	40	4,78	4,31	1,41	63,5	№ 301
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	№ 354
	Каша перловая	120	3,57	2,55	25,48	139,3	№ 165
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24	№ 382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	итого за обед	620	15,11	12,22	86,42	514,53	
Полдник	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	№ 235
	Повидло	25	0,17		26,98	48	№ 4 ГОСТ
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	итого за полдник	320	19,17	13,6	72,87	427,4	
	Итого за день	1471	52,27	240,46	219,88	1670,3	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	№93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	итого за завтрак	410	11,79	8,7	49,14	323	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	итого за 2-й завтрак	122	2,45	2,9	29,12	162,21	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,7	4,82	6,68	77	№66
	Биточки рубленые из куриного филе	100	18,6	4,3	9,91	153,3	№ 306
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6	
		итого за обед	660	24	16,63	62,95	534,34
Полдник	Фрикадельки рыбные	65	9,07	2,28	0,33	73,66	№ 263
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	№ 315
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	№ 469
	итого за полдник	430	16,88	13	72,27	495,43	
	Итого за день	1622	55,12	41,23	213,48	1514,98	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с сахаром	210	6,21	5,28	32,79	217,87	№ 168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	итого за завтрак	412	7,97	8,2	55,15	355,69	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	№ 398
	итого за 2-й завтрак	100	0,51	0,21	14,23	61	
Обед	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,09	3,36	12,13	87,25	№ 85
	Курица в соусе с томатом	80	14,87	8,96	3,18	132	№ 301
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24	№ 382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	итого за обед	620	23,27	16,69	72,2	546,09	
Полдник	Омлет натуральный	160	14,15	25,33	2,84	295,52	№ 215
	Салат из кукурузы	40	1,15	61,8	3,21	39,72	№ 12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84	№ 395
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	40	2,99	1,62	19	102,64	№ 453
	Фарш из капусты	25	0,79	1,48	3,79	31,6	№ 132
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	итого за полдник	460	23,12	92,79	50,45	588,88	
	Итого за день	1592	54,87	117,89	192,03	1551,66	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	№ 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7
	итого за завтрак	416	13,56	11,51	46,73	346	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№ 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	итого за 2-й завтрак	115	5,16	3,69	13,82	109,07	
Обед	Салат из картофеля с горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	№ 25
	Суп картофельный с рыбой	200	13,2	4,11	6,7	115,28	№ 34 Пермь
	Тефтели из говядины	80	6,35	4,58	7,45	96,5	№ 286
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,38	118,5	№132
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6	
	итого за обед	700	26,54	17,37	71,76	515,68	
Полдник	Запеканка из творога (присыпка печеньем)	100	17,76	12,05	18,38	254	№ 237
	Повидло	40	0,27		43,17	76,8	№ 4 ГОСТ
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	итого за полдник	335	21,89	14,89	83,11	455,2	
	Итого за день	1566	67,15	47,46	215,42	1425,95	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,6	5,3	17,1	135	N 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
		итого за завтрак	410	10,82	8,01	45,95	296,8
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	итого за 2-й завтрак	122	2,45	2,9	29,12	162,21	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	№ 27 Пермь
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,74	18,25	8,48	84,75	№ 67
	Запеканка картофельная с мясом	180	15,16	11,87	32,12	296,25	№ 271
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24	№ 382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	итого за обед	690	22,41	37,71	87,08	655,76	
Полдник	Макароны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	№ 205
	Рыбные тефтели	80					№ 260
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	итого за полдник	425	9,54	7,2	48,81	295,4	
	Итого за день	1647	45,22	55,82	210,96	1410,17	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный из смеси круп	200	6,55	8,33	35,09	241,11	№ 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7
итого за завтрак		416	14,91	14,77	65,4	454,91	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
итого за 2-й завтрак		115	5,16	3,69	13,82	109,07	
Обед	Салат из свеклы	50	0,73	3,04	4,18	46,95	№ 33
	Рассольник "Ленинградский " на кур.б-не	200	2,1	5,1	16,59	120,75	№76
	Курица в соусе с томатом	80	14,87	8,96	3,18	132	№ 301
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,1	33,38	208	№ 165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6	
итого за обед		720	28,84	24,7	98,49	678,04	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	16,32	12,7	17,5	250,8	N 240
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	Сладкий молочный соус	40	0,77	1,81	5,3	40,6	N 351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	N 394
итого за полдник		355	20,95	17,35	44,36	415,8	
Итого за день		1606	69,86	60,51	222,07	1657,82	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
итого за завтрак		410	11,02	8,19	47,42	308,6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
итого за 2-й завтрак		122	2,45	2,9	29,12	162,21	
Обед	Щи из квашеной капусты	200	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 71
	Плов из отварной птицы	140	13,23	11,25	23,42	270	№ 304
	Компот из яблок с лимоном	180	0,14	0,14	21,5	87,84	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед		560	18,7	14,71	75,42	532,19	
Полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,48	№ 45
	Омлет натуральный	110	9,73	17,41	1,95	203	№ 215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	Ватрушка с повидлом	35					№ 458
итого за полдник		440	12,34	23,76	26,03	372,49	
Итого за день		1532	44,51	49,56	177,99	1375,49	
Итого за весь период		15729	545,76	744,39	2021,42	14750,21	
Среднее значение за период		1572,9	54,576	74,439	202,142	1475,021	