

## 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 1 до 3 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	150	9,29	13,56	30,47	264	№ 206
	Чай с сахаром	150	0,11	0,02	9,24	37,91	№ 392
	Печенье	22	1,65	2,9	13,97	98,21	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>322</b>	<b>11,05</b>	<b>16,48</b>	<b>53,68</b>	<b>400,12</b>	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	№ 398
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61</b>	
Обед	Суп картофельный с рисом на курином б-не	150	1,18	1,64	8,75	54,45	№ 80
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Суфле куриное	35	5,12	2,56	0,92	54,83	№ 310
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	№ 354
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	133,83	№ 321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№ 376
	Хлеб ржаной	30	0,32	0,36	10,02	51,97	
	<b>итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>10,46</b>	<b>12,1</b>	<b>60,67</b>	<b>441,51</b>	
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	№ 94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,16	№ 397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,6	26,93	151	№ 473
	<b>итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>12,72</b>	<b>10,58</b>	<b>59,95</b>	<b>381,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1342</b>	<b>34,74</b>	<b>39,37</b>	<b>188,53</b>	<b>1284,49</b>	
ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молоный с рисом	150	4,98	4,56	17,08	141,6	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7
	<b>итого за завтрак</b>	<b>336</b>	<b>12,52</b>	<b>10,22</b>	<b>45,93</b>	<b>339,6</b>	
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	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>115</b>	<b>5,15</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	№ 19
	Борщ на мясном бульоне	150	0,96	2,9	6,56	56,25	№ 56
	Жаркое по-домашнему	145	17,74	4,5	15,78	174,85	№ 276
	Компот из яблук с лимоном	150	0,12	0,12	17,92	73,2	№ 372
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,36	56,7	
	<b>итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>20,96</b>	<b>9,86</b>	<b>54,66</b>	<b>384,92</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100	14,12	10,35	14,57	207,61	№ 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	150	2,83	2,49	12,09	82,13	№ 394
	<b>итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>18,91</b>	<b>14,8</b>	<b>39,21</b>	<b>365,74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1271</b>	<b>57,54</b>	<b>38,57</b>	<b>153,62</b>	<b>1199,33</b>	

**ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с манной крупой	150	4,33	4,23	13,68	110,17	№ 94
	Какао с молоком	150	3,67	2,65	8,97	89,17	№397
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>10,37</b>	<b>7,18</b>	<b>37,14</b>	<b>270,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Чай с сахаром	100	0,73	0,01	6,16	25,27	№ 392
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>122</b>	<b>2,43</b>	<b>2,91</b>	<b>20,13</b>	<b>123,48</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	№ 81
	Голубцы ленивые	110	9,71	6,22	13,93	160,6	№ 298
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№ 376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,36	56,7	
	<b>итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>15,83</b>	<b>11,7</b>	<b>60,72</b>	<b>414,94</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты рыбные любительские	50	6,97	2,43	5,65	74,4	№ 256
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№ 321
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,54	38,22	№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	<b>итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>10,46</b>	<b>6,12</b>	<b>37,43</b>	<b>248,67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1247</b>	<b>39,09</b>	<b>27,91</b>	<b>155,42</b>	<b>1057,23</b>	

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный геркулесовый	150	4,44	4,45	13,45	211,6	№ 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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>366</b>	<b>11,98</b>	<b>10,11</b>	<b>42,3</b>	<b>402,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№ 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>115</b>	<b>5,16</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный на курином бульоне	150	11,41	1,7	9,98	60,75	№ 77
	Птица тушеная в соусе	40	4,78	4,31	1,41	63,5	№ 301
	Соус сметанный	30	0,56	2	2,35	29,64	№ 354
	Каша перловая	110	3,57	2,55	25,48	139,3	№ 165
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,05	22,65	92,7	№ 382
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,36	56,7	
	<b>итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>23,14</b>	<b>10,91</b>	<b>75,23</b>	<b>442,59</b>	
<b>Полдник</b>	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	150	2,83	2,49	12,09	82,13	№ 394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>19,33</b>	<b>13,75</b>	<b>70,65</b>	<b>420,53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1281</b>	<b>59,61</b>	<b>38,46</b>	<b>202</b>	<b>1374,59</b>	

**ДЕНЬ 5**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	№93
	Какао с молоком	150	3,67	2,65	8,97	89,17	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>10,35</b>	<b>6,86</b>	<b>37,58</b>	<b>268,87</b>	
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,73	0,01	6,16	25,27	№ 392
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>122</b>	<b>2,43</b>	<b>2,91</b>	<b>20,13</b>	<b>123,48</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	№33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,2	2,93	5,09	50,85	№66
	Биточки рубленые из куриного филе	60	11,16	2,58	5,95	91,98	№ 306
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	133,83	№ 321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№ 376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,36	56,7	
	<b>итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>15,51</b>	<b>11,48</b>	<b>50,21</b>	<b>398,97</b>	
Полдник	Фрикадельки рыбные	60	7,99	2,1	4,38	68	№ 263
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,9	153,78	№ 315
	Чай с сахаром	100	0,73	0,01	6,16	25,27	№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	№ 469
	<b>итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>16,23</b>	<b>12,46</b>	<b>71,65</b>	<b>461,45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1297</b>	<b>44,52</b>	<b>33,71</b>	<b>179,57</b>	<b>1252,77</b>	

**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	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>412</b>	<b>7,97</b>	<b>8,2</b>	<b>55,15</b>	<b>355,69</b>	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	№ 398
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61</b>	
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	
	<b>итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>23,27</b>	<b>16,69</b>	<b>72,2</b>	<b>546,09</b>	
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	
	<b>итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>23,12</b>	<b>92,79</b>	<b>50,45</b>	<b>588,88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>54,87</b>	<b>117,89</b>	<b>192,03</b>	<b>1551,66</b>	

**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
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>13,56</b>	<b>11,51</b>	<b>46,73</b>	<b>346</b>	
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	
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>115</b>	<b>5,16</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>	
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	
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,54</b>	<b>17,37</b>	<b>71,76</b>	<b>515,68</b>	
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	
<b>итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>21,89</b>	<b>14,89</b>	<b>83,11</b>	<b>455,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1566</b>	<b>67,15</b>	<b>47,46</b>	<b>215,42</b>	<b>1425,95</b>	

**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	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,82</b>	<b>8,01</b>	<b>45,95</b>	<b>296,8</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>122</b>	<b>2,45</b>	<b>2,9</b>	<b>29,12</b>	<b>162,21</b>	
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	
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,41</b>	<b>37,71</b>	<b>87,08</b>	<b>655,76</b>	
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	
<b>итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>9,54</b>	<b>7,2</b>	<b>48,81</b>	<b>295,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1647</b>	<b>45,22</b>	<b>55,82</b>	<b>210,96</b>	<b>1410,17</b>	

### 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
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>14,91</b>	<b>14,77</b>	<b>65,4</b>	<b>454,91</b>	
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	
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>115</b>	<b>5,16</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>	
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	
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>28,84</b>	<b>24,7</b>	<b>98,49</b>	<b>678,04</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>20,95</b>	<b>17,35</b>	<b>44,36</b>	<b>415,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1606</b>	<b>69,86</b>	<b>60,51</b>	<b>222,07</b>	<b>1657,82</b>	

### 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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,02</b>	<b>8,19</b>	<b>47,42</b>	<b>308,6</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21	
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>122</b>	<b>2,45</b>	<b>2,9</b>	<b>29,12</b>	<b>162,21</b>	
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	
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>14,71</b>	<b>75,42</b>	<b>532,19</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>12,34</b>	<b>23,76</b>	<b>26,03</b>	<b>372,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>44,51</b>	<b>49,56</b>	<b>177,99</b>	<b>1375,49</b>	
Итого за весь период		14381	517,11	509,26	1897,61	13589,5	
Среднее значение за период		1438,1	51,711	50,926	189,761	1358,95	