

МБДОУ № 83 «Соколенок» г.Калуги

Примерное меню, рассчитанное на две недели для детей общеразвивающих групп от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Понедельник 1								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	8,75	7,17	44,48	277,4		N 186
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9		N 263
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,15	1,15	7,55	41,7		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,56	46	1	
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	150	6,23	6,61	12,86	135,9	12,44	N 4928
Обед	Суфле из кур	60	14,3	16,34	2,36	198,7	2,28	N 183
	Пюре из свеклы	100	1,77	3,74	11,18	85,45	11,5	N 212
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
	Каша рисовая молочная	150	3,97	5,51	24,65	119,1	1,04	N 98
	Чай с молоком	150	1,74	1,92	12,55	74,45	0,78	N 262
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,42	13,56	68,4		
Итого за Понедельник 1		1275	40,36	43,52	190,2	1267	29,04	
Итого за весь период		1275	40,36	43,52	190,2	1267	29,04	
Среднее значение за период		1275	40,36	43,52	190,2	1267	29,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,19	3,44	15,01			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Вторник 2								
Завтрак 1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5,12	6,64	20,94	126,6	1,03	N 93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,63	2,88	17,7	107,2	1,18	N 253
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,29	4,35	15,48	110,2		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	N 67
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	60	9,72	11,67	6,42	169,6	1,1	N 178
	Пюре из гороха с маслом	90	11,1	4,34	26,77	190,5		N 108
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2	.	
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	90	7,34	9,08	9,46	148,5	0,79	N 219
	Чай с сахаром	150			11,23	44,92		N 263
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Итого за Вторник 2		1120	41,82	42,87	163,6	1182	15,17	
Итого за весь период		1120	41,82	42,87	163,6	1182	15,17	
Среднее значение за период		1120	41,82	42,87	163,6	1182	15,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,54	3,63	13,83			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Среда 3								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,73	5,5	23,96	164,2	1,03	N 90
	Какао с молоком	180	4,49	4,42	28,42	171,4	1,52	N 249
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,29	4,35	15,48	110,2		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	N 82
	Капуста тушеная с курицей	150	0,34	2,19	1,67	27,95	1,92	N 46
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,2	5,74	6,18	113,1	0,6	N 134
	Рис припущенный с томатом	100	2,43	2,87	24,45	133,3		N 316
	Чай с сахаром	150			11,23	44,92		N 263
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Итого за Среда 3		1240	28,21	28,31	175,6	1083	11,67	
Итого за весь период		1240	28,21	28,31	175,6	1083	11,67	
Среднее значение за период		1240	28,21	28,31	175,6	1083	11,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			2,6	2,61	16,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Четверг 4								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,68	6,13	19,79	112	0,98	N 96
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,33	0,94	N 262
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	150	5,27	7,73	4,22	107,5	12,05	N 2528
	Курица в соусе с томатом	50	14,68	15,49	1,55	204,3	2,74	N 179
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	3,71	24,02	144,6		N 194
	Кисель из концентрата	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	N 233
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
Полдник	Сырники из творога запеченные	120	13,07	8,01	27,21	201,2	4,22 ·	N 130
	Повидло	20	0,06		12,04	49,6	0,02	
	Молоко кипяченное	100	2,9	3,2	4,7	59,19	1,3	N 256
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,42	13,56	68,4		
Итого за Четверг 4		1120	51,57	47,94	174,2	1276	23,07	
Итого за весь период		1120	51,57	47,94	174,2	1276	23,07	
Среднее значение за период		1120	51,57	47,94	174,2	1276	23,07	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			4,04	3,76	13,65			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Пятница 5								
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	3,05	6,19	15,73	130,8	1	N 84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,63	2,88	17,7	107,2	1,18	N 253
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	150	5,29	6,78	7,03	110,3	13,36	N 3528
	Плов из отварной птицы	150	27,12	29,42	27,11	481,8	3,81	N 181
	Компот из плодов сушеных (изюм)	180	0,41	0,1	25,32	103,7		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
	Винегрет	100	1,25	10,16	7,34	125,8	9,4	N 1
	Чай с сахаром	150			11,23	44,92		N 263
	Булочка домашняя	45	3,6	5,43	28,57	177,5		N 274
Итого за Пятница 5		1175	45,59	61,86	169,4	1430	28,75	
Итого за весь период		1175	45,59	61,86	169,4	1430	28,75	
Среднее значение за период		1175	45,59	61,86	169,4	1430	28,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,19	4,33	11,85			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Понедельник 6								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,83	7,02	36,04	234,8	0,04	N 194
	Чай с сахаром	180			13,48	53,9		N 263
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,15	1,15	7,55	41,7		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,56	46	1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	6,8	5,6	11,92	125,3	7,4	N 3629
	Кнели куриные с рисом	50	10,64	8,84	3,31	135,6	0,02	N 312
	Капуста тушеная	100	2,34	3,4	10,2	80,79	19,79	N 200
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,2	5,12	7,33	84,16	0,98	N 91
	Чай с молоком	150	1,01	1,12	11,74	61,06	0,45	N 261
	Булочка домашняя	30	2,4	3,65	18,99	118,3		N 274
	Итого за Понедельник 6	1265	34,45	36,55	168,1	1147	29,69	
Итого за весь период		1265	34,45	36,55	168,1	1147	29,69	
Среднее значение за период		1265	34,45	36,55	168,1	1147	29,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3	3,19	14,65			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Вторник 7								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150	3,98	6,42	24,66	172,3	1,04	N 98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,63	2,88	17,7	107,2	1,18	N 253
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,29	4,49	15,48	111,6		
Обед	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	150	4,57	7,13	4,18	99,18	11,56	N 2530
	Гуляш из говядины	60	7,74	6,11	1,96	93,75	0,42	N 277
	Каша перловая с маслом	100	0,02	3,41	0,02	31,11		N59
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	20,09	9,86	19,64	247,7	0,5	N 229
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	59,19	1,3	N 256
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,42	13,56	68,4		
Итого за Вторник 7		1110	46,18	44,49	138,8	1156	15,99	
Итого за весь период		1110	46,18	44,49	138,8	1156	15,99	
Среднее значение за период		1110	46,18	44,49	138,8	1156	15,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,99	3,85	12,01			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Среда 8								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,68	6,13	19,79	112	0,98	N 96
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,33	0,94	N 262
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,29	4,49	15,48	111,6		
Обед	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	1,54	2,47	11,95	76,1	14,4	N 41
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	60	9,72	11,67	6,42	169,6	1,1	N 178
	Рис припущенный с томатом	100	2,43	2,87	24,45	133,3		N 316
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
Полдник	Тефтели рыбные (соус белый)	60	7,39	2,6	8	84,75	0,28	N 261
	Картофельное пюре с морковью	100	1,46	2,15	10,97	69,49	12,64	N 207
	Чай с сахаром	150			11,23	44,92		N 263
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,42	13,56	68,4		
Итого за Среда 8		1200	34,55	35,66	173,9	1125	30,35	
Итого за весь период		1200	34,55	35,66	173,9	1125	30,35	
Среднее значение за период		1200	34,55	35,66	173,9	1125	30,35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,07	3,17	15,45			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Четверг 9								
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	3,05	6,19	15,73	130,8	1	N 84
	Какао с молоком	180	4,49	4,42	28,42	171,4	1,52	N 249
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	1,48	3,41	10,75	79,59	10,23	N 3328
	Курица в соусе с томатом	50	14,67	15,49	1,55	204,3	2,74	N 179
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	4,08	26,43	159		N 194
	Кисель из концентрата	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	N 233
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
	Запеканка из творога с маслом	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29	N 237
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	59,19	1,3	N 256
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	3,32	25,38	0,08	N 351
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,42	13,56	68,4		
Итого за Четверг 9		1135	56,32	53,75	177,1	1435	17,99	
Итого за весь период		1135	56,32	53,75	177,1	1435	17,99	
Среднее значение за период		1135	56,32	53,75	177,1	1435	17,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,93	3,75	12,34			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Пятница 10								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,73	5,5	23,96	164,2	1,03	N 90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,63	2,88	17,7	107,2	1,18	N 253
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,23	6,93	4,85	79,48	7,59	N 5528
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	60	9,7	10,76	6,38	161,2	1,1	N 178
	Картофельное пюре	100	0,81	0,75	14,45	69,8	3,66	N 206
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,34	0,08	21,1	86,44		N 239
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	15,84	79,2		
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	90	7,34	9,08	9,46	148,5	0,79	N 219
	Чай с сахаром	150			11,23	44,92		N 263
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Итого за Пятница 10		1130	31,03	37,3	152	1078	15,34	
Итого за весь период		1130	31,03	37,3	152	1078	15,34	
Среднее значение за период		1130	31,03	37,3	152	1078	15,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			2,88	3,46	14,11			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575899

Владелец Пафнутьева Ольга Владимировна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023