

МБДОУ № 83 «Соколенок» г.Калуги

Примерное меню, рассчитанное на две недели для детей общеразвивающих групп от 3 до 7 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	200	11,67	9,56	62,63	383,2		N 186
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		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	200	8,31	8,81	17,15	181,2	16,58	N 4928
Обед	Суфле из кур	80	19,06	21,79	3,14	264,9	3,04	N 183
	Пюре из свеклы	120	2,12	4,49	13,42	102,5	13,8	N 212
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99	.	
	Каша рисовая молочная	200	5,29	7,34	32,86	158,7	1,39	N 98
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	16,73	99,26	1,04	N 262
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,7	22,6	114		
Итого за Понедельник 1		1615	53,48	57,2	249,5	1666	36,85	
Итого за весь период		1615	53,48	57,2	249,5	1666	36,85	
Среднее значение за период		1615	53,48	57,2	249,5	1666	36,85	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,21	3,43	14,98			

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	200	6,82	8,86	27,92	168,8	1,38	N 93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,2	19,67	119,1	1,31	N 253
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,81	7,25	25,8	183,7		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	N 67
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	80	12,94	14,35	8,51	214,9	1,46	N 178
	Пюре из гороха с маслом	120	14,8	5,78	35,69	254		N 108
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	110	8,97	11,1	11,56	181,5	0,96	N 219
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		N 263
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Итого за Вторник 2		1450	54,25	55,71	216,9	1555	19,88	
Итого за весь период		1450	54,25	55,71	216,9	1555	19,88	
Среднее значение за период		1450	54,25	55,71	216,9	1555	19,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,49	3,58	13,95			

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	200	6,31	7,33	31,95	218,9	1,37	N 90
	Какао с молоком	200	4,99	4,91	31,57	190,4	1,69	N 249
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,81	7,25	25,8	183,7		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	N 82
Обед	Капуста тушеная с курицей	200	0,45	2,91	2,22	37,27	2,55	N 46
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,25	6,44	8,24	139,9	0,8	N 134
Полдник	Рис припущенный с томатом	120	2,91	3,44	29,34	160		N 316
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		N 263
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,56	18,04	91,2		
	Итого за Среда 3	1540	36,3	35,81	223,8	1379	13,01	
Итого за весь период		1540	36,3	35,81	223,8	1379	13,01	
Среднее значение за период		1540	36,3	35,81	223,8	1379	13,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			2,63	2,6	16,22			

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	200	7,57	8,17	26,39	149,4	1,31	N 96
	Чай с молоком	200	1,35	1,49	15,65	81,41	0,6	N 261
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	17,64	26,44	14,16	365,2	40,18	N 2528
	Курица в соусе с томатом	70	20,55	21,69	2,17	286	3,84	N 179
	Макаронные изделия отварные	130	4,91	4,82	31,23	187,9		N 194
Полдник	Кисель из концентрата	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	N 233
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
	Сырники из творога запеченные	150	16,34	10,01	34,01	251,5	5,27 *	N 130
	Повидло	30	0,09		18,06	74,4	0,03	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,78	1,95	N 256
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Итого за Четверг 4		1460	77,35	79,2	234,9	1890	54,28	
Итого за весь период		1460	77,35	79,2	234,9	1890	54,28	
Среднее значение за период		1460	77,35	79,2	234,9	1890	54,28	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			4,09	4,19	12,43			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Пятница 5								
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	4,07	7,04	20,97	163,3	1,33	N 84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,2	19,67	119,1	1,31	N 253
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	200	7,1	9,3	9,42	149,8	17,82	N 3528
	Плов из отварной птицы	200	36,15	39,22	36,15	642,2	5,08	N 180
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
Полдник	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
	Винегрет	130	1,63	13,21	9,54	163,5	12,22	N 1
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		N 263
	Булочка домашняя	60	4,8	7,24	37,85	235,5	.	N 274
Итого за Пятница 5		1480	59,26	80,47	214,6	1839	37,75	
Итого за весь период		1480	59,26	80,47	214,6	1839	37,75	
Среднее значение за период		1480	59,26	80,47	214,6	1839	37,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,22	4,38	11,67			

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	200	9,1	9,38	48,05	313	0,05	N 194
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		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	200	9,06	7,46	15,9	167	9,86	N 3629
	Кнели куриные с рисом	70	14,9	12,37	4,64	189,9	0,03	N 312
	Капуста тушеная	150	3,51	5,1	15,3	121,2	29,69	N 200
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
Полдник	Каша молочная пшеничная жидкая	180	2,65	6,14	8,79	101	1,18	N 91
	Чай с молоком	180	2,09	2,3	15,06	89,33	0,94	N 262
	Булочка домашняя	45	3,6	5,43	28,39	176,7		N 274
Итого за Понедельник 6		1590	47,32	50,14	217,1	1520	42,75	
Итого за весь период		1590	47,32	50,14	217,1	1520	42,75	
Среднее значение за период		1590	47,32	50,14	217,1	1520	42,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,11	3,3	14,29			

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	200	5,29	7,34	32,86	158,7	1,39	N 98
	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,2	19,67	119,1	1,31	N 253
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,05	5,99	20,64	148,7		
Обед	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	6,09	9,51	5,57	132,2	15,41	N 2530
	Гуляш из говядины	60	7,74	6,11	1,96	93,75	0,42	N 277
	Каша перловая с маслом	130	0,03	4,44	0,03	40,44		N59
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	25,11	12,33	24,55	309,6	0,62	N 229
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,78	1,95	N 256
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Итого за Вторник 7		1420	57,18	54,97	178,3	1397	21,1	
Итого за весь период		1420	57,18	54,97	178,3	1397	21,1	
Среднее значение за период		1420	57,18	54,97	178,3	1397	21,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			4,09	3,94	12,77			

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	200	7,57	9,37	24,41	180,4	1,31	N 96
	Чай с молоком	200	1,35	1,49	15,65	81,41	0,6	N 261
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,05	5,99	20,64	148,7		
Обед	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	2,05	3,29	15,93	101,5	19,2	N 41
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	80	12,94	14,35	8,51	214,9	1,46	N 178
	Рис припущенный с томатом	120	2,91	3,44	29,34	160		N 316
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,45	0,11	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
Полдник	Тефтели рыбные (соус белый)	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	N 261
	Картофельное пюре с морковью	120	1,75	2,58	13,16	83,39	15,17	N 207
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		N 263
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Итого за Среда 8								
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе								
			3,04	3,12	15,14			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	Витам ин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Четверг 9								
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	4,07	7,04	20,97	163,3	1,33	N 84
	Какао с молоком	200	4,99	4,91	31,57	190,4	1,69	N 249
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,56	18,04	91,2		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,01	4,81	14,38	108,9	13,65	N 3328
	Курица в соусе с томатом	70	20,55	21,69	2,17	286	3,84	N 179
	Макаронные изделия отварные	130	4,91	4,82	31,23	187,9		N 194
	Кисель из концентрата	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	N 233
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99		
	Запеканка из творога с маслом	150	26,31	18,08	25,72	370,5	0,36	N 237
	Молоко кипяченное	150	4,35	4,8	7,05	88,78	1,95	N 256
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	N 351
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,56	18,08	91,2		
Итого за Четверг 9		1460	73,14	69,29	223,2	1831	24,02	
Итого за весь период		1460	73,14	69,29	223,2	1831	24,02	
Среднее значение за период		1460	73,14	69,29	223,2	1831	24,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			3,99	3,78	12,19			

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	200	6,31	7,33	31,95	218,9	1,37	N 90
	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,2	19,67	119,1	1,31	N 253
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,56	18,04	91,2		
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,33	8,96	6,43	95,23	13,76	N 5528
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (из кур)	80	12,94	14,35	8,51	214,9	1,46	N 178
	Картофельное пюре	120	1,06	0,99	17,35	103,8	5,39	N 206
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,1	28,13	115,3		N 239
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	19,8	99	.	
Полдник	Омлетнатуральный с зеленым горошком	110	8,96	11,1	11,56	181,5	0,96	N 219
	Чай с сахаром	200			14,97	59,89		N 263
	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	13,53	68,4		
Итого за Пятница 10		1430	39,95	47,61	189,9	1367	24,25	
Итого за весь период		1430	39,95	47,61	189,9	1367	24,25	
Среднее значение за период		1430	39,95	47,61	189,9	1367	24,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе			2,92	3,48	13,89			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575899

Владелец Пафнутьева Ольга Владимировна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023