

Приложение 1
к приказу № 10-од от 09.01.2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ**

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества									Энергетич. Ценность	№ реп.
	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С			
День 1														
1 неделя														
Понедельник:	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак														
Макаронные изделия с маслом и сахаром	110	130	3,24	4,19	3,18	4,48	26,39	35,12	157,34	188,98	39			
Кофейный напиток на воде	150	200	0,13	0,14	0,00	0,00	9,67	10,98	37,89	41,82	16			
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3			
Итого за завтрак	290	362	5,24	6,24	8,03	10,98	48,91	58,95	298,88	349,41				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
Обед														
Суп картофельный на кур. б-не	150	200	1,66	2,07	3,35	3,36	11,10	13,55	90,06	102,86	81			
Плов с мясом птицы	160	175	5,96	7,74	9,72	10,38	18,82	19,25	225,80	239,20	20			
Салат из свёклы	30	60	0,45	0,90	0,88	1,76	0,72	1,45	26,27	52,54	40			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
Хлеб " Орловский "	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95			
Итого за обед	510	665	9,63	13,00	14,19	15,86	61,45	61,45	434,23	517,68				
Уплотненный полдник														
Каша гречневая на молоке	150	200	6,48	8,35	6,68	7,72	22,77	30,96	194,32	248,36	43			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35			
Батон Городской	25	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94			
Итого за полдник	325	425	8,35	10,22	7,40	8,44	41,61	50,80	297,56	355,46				
Итого за день	1225	1552	23,42	29,66	29,62	35,28	184,27	184,27	1086,67	1279,54				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Я	С	Ж	У	Я	С		
День 2										
1 неделя										
Вторник:	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
Завтрак										
Каша пшеничная на молоке	150	200	5,37	8,14	5,74	8,31	19,15	29,51	165,67	216,60
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,33	5,73	4,80	6,40	17,03	19,38	115,81	144,81
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	25/7/7	3,25	3,79	6,23	8,41	12,89	12,91	121,68	143,88
Итого за завтрак	335	439	12,95	17,66	16,77	23,12	49,07	61,80	403,16	505,29
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0
Обед										
Щи из св. капусты на кур.б. со сметаной	150	200	1,36	1,85	4,32	5,80	9,08	12,76	90,84	101,36
Картофельная запеканка с мясом птицы	140	160	10,34	12,41	9,70	12,19	22,07	24,51	209,50	235,00
Соус томатный	30	50	1,04	1,14	2,64	2,66	2,86	3,56	49,94	51,24
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,0
Хлеб " Орловский"	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5
Итого за обед	490	640	14,32	17,89	16,90	21,01	57,52	82,92	452,78	569,10
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога	130	150	12,94	15,40	12,35	14,97	18,08	18,74	269,88	305,56
Булочка "Рулет сахарный"	55	60	4,49	5,25	5,09	5,69	30,39	32,68	185,71	219,89
Какао на молоке	150	200	4,48	5,88	4,94	6,54	15,33	17,68	120,62	149,62
Итого за полдник	335	410	21,91	26,53	22,38	27,20	63,80	69,10	576,21	675,07
Итого за день	1260	1589	49,38	62,28	56,05	71,33	183,46	226,89	1488,15	1805,46

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность			№ рец.	
	Б			Ж			У			Энергетич. Ценность				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
День 3														
1 неделя														
Среда:	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
Завтрак														
Каша "Дружба" на молоке	150	200	5,37	6,95	5,91	7,35	22,24	24,64	182,62	233,46	1			
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,33	5,73	4,80	6,40	17,03	19,38	115,81	144,81	16			
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	25/7/7	3,25	3,79	6,23	8,41	12,89	12,91	121,68	143,88	17			
Итого за завтрак	335	439	12,95	16,47	16,94	22,16	52,16	56,93	420,11	522,15				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
Обед														
Суп каргоф. с гречневой крупой и мяс.птици	150	200	2,21	2,63	3,04	3,50	14,70	17,16	109,74	121,36	44			
Котлета рыбная	60	75	7,37	8,12	1,58	1,62	0,61	0,80	46,23	51,20	71			
Каргофельное пюре	130	150	2,31	2,87	2,72	3,70	18,11	22,48	111,87	139,68	7			
Огурец солёный	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
Хлеб " Орловский"	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95			
Итого за обед	530	685	13,69	16,27	7,58	9,18	54,13	68,30	362,74	439,52				
Уплотненный полдник														
Омлет натуральный	65	65	6,08	6,08	7,84	7,84	0,96	0,96	110,4	110,40	37			
Икра свекольная	30	60	0,66	1,32	0,88	1,76	1,21	2,41	28,54	57,08	34			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35			
Батон Городской	25	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94			
Итого за полдник	270	350	8,61	9,27	9,44	10,32	21,01	23,21	242,18	274,58				
Итого за день	1235	1574	35,45	42,21	33,96	41,66	140,37	161,51	1081,03	1292,25				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич.		№ респ.
			Б		Ж		У		Ценность		
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 4											
1 неделя											
Четверг:											
Завтрак											
Каша геркулесовая на молоке	150	200	5,27	7,07	6,36	8,1	18,45	24,44	168,67	218,66	42
Какао на молоке	150	200	4,48	5,88	4,94	6,54	15,33	17,68	120,62	149,62	2
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3
Итого за завтрак	330	432	11,62	14,86	16,15	21,14	46,63	54,97	392,94	486,89	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
Обед											
Рассольник с мясом птицы и сметаной	150	200	2,14	2,49	4,45	5,13	12,62	16,22	121,18	134,06	66
Капуста тушеная	110	130	2,45	2,89	5,32	6,42	8,54	9,80	104,74	123,79	8
Биточки куриные	60	75	6,88	7,86	8,14	9,00	0,90	1,17	104,64	117,34	70
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
Хлеб " Орловский"	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95
Итого за обед	490	635	13,03	15,53	18,15	20,91	42,33	54,39	422,66	498,27	
Уплотненный полдник											
Сырники из творога	110	120	13,36	14,32	12,07	12,74	22,22	22,78	276,91	287,87	12
Подлива фруктовая	20	30	0,10	0,15	0,00	0,00	4,55	9,10	18,50	37,00	69
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35
Батон Городской	25	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94
Итого за полдник	305	375	15,33	16,34	12,79	13,46	45,61	51,72	398,65	431,97	
Итого за день	1225	1542	40,18	46,93	47,09	55,51	147,64	174,15	1270,25	1473,13	

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Я	Б	Ж	У	Я	С	Я		
День 5											
1 неделя											
Пятница:	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак											
Каша манная на молоке	150	200	5,19	7,00	5,69	7,21	19,51	25,85	169,51	214,86	28
Какао на молоке	150	200	4,48	5,88	4,94	6,54	15,33	17,68	120,62	149,62	2
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3
Итого за завтрак	330	432	11,54	14,79	15,48	20,25	47,69	56,38	393,78	483,09	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
Обед											
Борщ на мясном б-не со сметаной	150	200	2,36	3,15	3,78	5,36	11,05	11,69	95,48	107,99	56
Картофельное пюре	130	150	2,31	2,87	2,72	3,70	18,11	22,48	111,87	139,68	7
Суфле мясное из говядины	75	80	12,17	12,98	14,9	15,92	2,37	2,53	192,1	204,90	46
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
Хлеб " Орловский"	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95
Итого за обед	525	660	18,4	21,29	21,64	25,34	51,8	63,9	491,55	575,65	
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	65	65	6,08	6,08	7,84	7,84	0,96	0,96	110,40	110,40	37
Горошек консервированный	30	60	1,00	2,00	0,00	0,00	2,25	4,50	13,30	26,60	23
Булочка " Домашняя"	55	60	4,49	5,25	5,09	5,69	30,39	32,68	185,71	219,89	41
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35
Итого за полдник	300	385	11,57	13,33	12,93	13,53	39,59	45,13	333,55	384,89	
Итого за день	1255	1577	41,71	49,61	50,05	59,12	152,15	178,48	1274,88	1499,63	
Среднее значение за период:	1240	1567	38,03	46,14	43,35	52,58	155,62	185,06	1240,19	1470,00	

Прием пищи, название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. Ценность		№ рец.
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	У	С	
День 6											
2 неделя											
Понедельник:	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	У	С	
Завтрак											
Макаронные изделия с маслом и сахаром	110	130	3,24	4,19	3,18	4,48	26,39	35,12	157,34	188,98	39
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3
Итого за завтрак	290	362	5,11	6,1	8,03	10,98	45,23	54,96	285,13	335,59	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	150	200	5,39	7,69	3,2	3,93	14,78	22,25	109,87	155,67	50
Куриная котлета	60	75	6,88	7,86	8,14	9	0,9	1,17	104,64	117,34	70
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	130	4	4,7	6,47	5,7	27,5	35,23	191	215,82	120
Соус томатный	30	50	1,04	1,14	2,64	2,66	2,86	3,56	47,94	51,24	58
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
Хлеб Орловский	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95
Итого за обед	520	685	18,87	23,68	20,69	21,65	66,31	89,41	545,55	663,15	
Уплотненный полдник											
Каша пшеничная на молоке	150	200	5,81	8,18	5,85	7,84	20,99	29,7	183,72	249,86	92
Какао на молоке	150	200	4,48	5,88	4,94	6,54	15,33	17,68	120,62	149,62	2
Батон Городской	25	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94
Итого за полдник	325	425	12,16	15,93	11,51	15,1	49,17	60,23	383,44	478,58	
Итого за день	1235	1572	36,34	45,91	40,23	47,73	173,78	217,67	1270,12	1533,32	

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества									Энергетич. Ценность	№ реп.	
	Б			Ж			У			С					
	Я	С	Я	Я	С	Я	Я	С	Я	С	Я	С			
День 7	2 неделя														
Вторник:															
Завтрак															
Каша пшеничная на молоке	150	200	5,37	8,14	5,74	8,31	19,15	29,51	165,67	216,6	15				
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,33	5,73	4,80	6,40	17,03	19,38	115,81	144,81	16				
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	25/7/7	3,25	3,79	6,23	8,41	12,89	12,91	121,68	143,88	17				
Итого за завтрак	335	439	12,95	17,66	16,77	23,12	49,07	61,8	403,16	505,29					
10ч. Яблоко	100	100	0,30	0,30	0,00	0,00	10,20	10,20	41,4	41,4	99				
Обед															
Свекольник на кур.б-не со сметаной	150	200	2,98	3,41	4,29	6,58	11,19	12,53	110,18	141,56	19				
Омлет с мясом птицы	115	125	13,33	14,11	12,24	13,24	1,52	1,59	189,20	202,20	51				
Горошек консервированный	30	660	1,00	2,00	0,00	0,00	2,25	4,50	13,30	26,60	23				
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11				
Хлеб Орловский	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95				
Итого за обед	465	6145	18,87	21,81	16,77	20,18	35,23	45,82	404,78	493,44					
Уплотненный полдник															
Запеканка из творога с повидлом	110/20	120/30	12,58	12,68	11,76	13,88	23,98	32,95	262,11	332,98	91				
Булочка "Медвежья лапка"	55	60	4,49	5,25	5,09	5,69	30,39	32,80	185,71	219,89	72				
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,0	88				
Итого за полдник	335	410	17,29	18,38	16,85	19,57	68,02	93,05	503,32	663,87					
Итого за день	1235	1564	49,41	58,15	50,39	62,87	162,52	210,87	1352,66	1704					

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность		№ рец.		
				Б			Ж			У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я		С	
2 неделя														
День 8														
Среда:														
Завтрак														
Каша геркулесовая на молоке	150	200	5,27	7,07	6,36	8,1	18,45	24,44	168,67	218,66	42			
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,33	5,73	4,80	6,40	17,03	19,38	115,81	144,81	16			
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	25/7/7	3,25	3,79	6,23	8,41	12,89	12,91	121,68	143,88	17			
Итого за завтрак	335	439	12,85	16,59	17,39	22,91	48,37	56,73	406,16	507,35				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
Обед														
Суп картофельный с вермишелью	150	200	1,36	2,14	2,9	3,29	14,5	17,83	98,16	119,13	81			
Голубцы ленивые с мясом говядины	160	175	12,7	13,62	14,21	15,45	11,02	12,69	224,95	246,72	83			
Соус томатный	30	50	1,04	1,14	2,64	2,66	2,86	3,56	47,94	51,24	58			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
Хлеб Орловский	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95			
Итого за обед	510	655	16,66	19,19	19,99	21,76	48,65	61,28	463,15	540,17				
Уплотненный полдник														
Котлета рыбная	60	75	7,37	8,12	1,58	1,62	0,61	0,8	46,23	51,2	71			
Картофельное пюре	110	130	2,31	2,87	2,72	3,7	18,11	22,48	111,87	139,68	7			
Соленый огурец	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,8	4,2	84			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35			
Батон Городской	25	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94			
Итого за полдник	385	480	11,79	13,22	5,02	6,04	38	43,78	264,14	302,18				
Итого за день	1330	1674	41,5	49,2	42,4	50,71	148,09	174,86	1189,45	1405,7				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С		
День 9											
2 неделя											
Четверг:	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С	Энергетич. Ценность	№ рец.
Завтрак											
Каша рисовая на молоке	150	200	4,92	6,96	4,87	6,58	23,48	31,58	181,52	237,06	49
Какао на молоке	150	200	4,48	5,88	4,94	6,54	15,33	17,68	120,62	149,62	2
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3
Итого за завтрак	330	432	11,27	14,75	14,66	19,62	51,66	62,11	405,79	505,29	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
Обед											
Суп рыбный	150	200	3,91	5,36	2,77	3,34	11,83	18,96	109,62	141,11	74
Шницель из мяса птицы	60	75	6,88	7,86	8,14	9,00	0,90	1,17	104,64	117,34	70
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	5,62	6,89	5,5	6,58	25,72	32,54	199,88	223,77	76
Соус томатный	30	50	1,04	1,14	2,64	2,66	2,86	3,56	47,94	51,24	58
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,0	88
Хлеб Орловский	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95
Итого за обед	520	685	19,03	23,74	19,29	21,94	64,82	98,32	564,58	714,96	
Уплотненный полдник											
Зразы из творога с повидлом	130	150	13,35	14,2	11,96	13,02	32,42	38,56	319,6	327,15	61
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35
Батон Городской	245	25	1,87	1,87	0,72	0,72	12,85	12,85	79,1	79,1	94
Итого за полдник	305	375	15,22	16,07	12,68	13,74	51,26	58,4	422,84	434,25	
Итого за день	1255	1592	45,72	54,76	46,63	55,3	180,81	231,9	1449,21	1710,5	

Принем пищи, название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.	
			Б		Ж		У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
День 10											
Пятница:											
2 неделя											
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,70	6,8	6,07	7,24	16,89	26,19	155,92	216,06	80
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,33	5,73	4,80	6,40	17,03	19,38	115,81	144,81	16
Бутерброд с маслом	25/5	25/7	1,87	1,91	4,85	6,50	12,85	12,85	103,65	118,61	3
Итого за завтрак	330	432	10,90	14,47	15,72	20,14	46,77	58,42	375,38	479,48	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
Обед											
Щи из св. капусты на курином б-не со сметаной	150	200	1,36	1,85	4,32	5,80	9,08	12,76	90,84	103,36	18
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	180	13,26	14,71	7,10	7,20	23,65	26,43	207,10	224,26	9
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
Хлеб Орловский	20	30	1,36	2,04	0,24	0,36	9,86	14,79	47,0	70,5	95
Итого за обед	480	610	16,18	18,85	11,66	13,36	53,00	66,39	390,04	450,70	
Уплотненный полдник											
Яйцо вареное	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,50	78,50	213
Винегрет	130	150	2,26	2,43	1,76	2,64	12,63	14,30	113,14	119,94	48
Булочка "Плюшка"	55	60	4,49	5,25	5,09	5,69	30,39	32,68	185,71	219,89	85
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,0	35
Итого за полдник	385	460	13,10	14,03	12,60	14,08	49,36	54,32	401,49	446,33	
Итого за день	1295	1602	40,38	47,55	39,98	47,58	162,20	192,20	1222,91	1432,51	
Среднее значение за период	1270	1601	42,67	51,11	43,93	52,84	165,48	205,50	1296,87	1577,21	