

Заве,

Приказ № 2

Примерное меню
МБДОУ № 15 "Ракета" г. Калуги
для детей в возрасте от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	100	6.13	6.6	14.99	143.81	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Печенье	22	1.65	2.6	16.42	91.43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	110	0.55		11	46.46	2.18
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	3.11	4.53	14.75	108	5.9
	Котлеты рыбные любительские	60	8.07	5.41	4.28	98.09	1.59
	Рагу из овощей	110	1.3	7.5	776.8	103.7	5.4
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.33		19.55	79.82	
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	3.95	4.97	12.38	109.97	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	3	12.1	85.1	
	Булочка домашняя	50	3.89	5.87	30.8	191.65	
На весь день	Соль	2					
Итого за 1 день		1254	34.94	41.29	941.79	1193.01	15.07

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4.11	5.43	11.58	111.66	
	Какао с молоком	150	3	3.38	12.54	93.04	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07		25.48	
Завтрак 2	Банан	100	1.49	0.5	20.79	95.05	9.89
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2.75	4.23	16	114	12
	Мясо тушеное с овощами	120	11.38	9.3	7.75	160	2.6
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	8.7	8.24	17.04	178.76	0.71
	Кисель из концентрата	40	0.008		2.9	11.7	0.1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24	
На весь день	Соль	2					
Итого за 2 день		1184	39.23	34.86	152.97	1089.3	26.59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2.14	4.99	7.18	82.47	0.94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.96	12.09	85.14	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.06	33	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	120	3.44	4.16	5.58	73.66	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.06	3.2	9.63	79.64	3.48
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	8	1	0.13	6.09	29.46	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9.3	9.5	9.9	162.05	0.5
	Макаронные изделия отварные	100	3.78	3.71	24.03	144.56	
	Кисель из концентрата	150	0.42	0.04	22.24	91.11	0.82
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
	Полдник	Суфле рыбное	60	8.31	10.83	7.76	170.39
	Винегрет овощной	90	1.2	5.5	6.9	82.4	11.9
	Чай с лимоном	150	0.11	0.02	8.4	33.83	2.3
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
На весь день	Соль	2					
Итого за 3 день		1340	41.35	50.26	157.96	1260.75	20.18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
4 день							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.34	5.02	14.46	120.44	
	Чай с молоком или сливками	150	2.18	2.63	11.88	79.89	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	120	3.44	4.16	5.58	73.66	
Обед	Огурец свежий	20	0.15	0.02	0.5	2.79	
	Рассольник ленинградский	150	1.33	3.5	9.99	76.7	4.51
	Фрикадельки из птицы или кролика	50	0.91	0.6	4.45	27.18	
	Соус сметанный с томатом	20	1.2	0.8	9.3	16.02	2.2
	Каша рассыпчатая	90	5.16	3.65	23.18	146.25	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.06	60.24	74.07
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80	11.8	8.3	21.7	187	2.9
	Повидло	20	0.008		13	50	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24	
На весь день	Соль	2					
Итого за 4 день		1217	35.59	30.03	164.42	1014.33	83.68

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4.56	5.31	12.99	118.07	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.96	12.09	85.14	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.06	33	
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	10.02	44.98	16.57
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.64	3.57	8.2	71.55	10.67
	Суфле куриное с рисом	60	10.2	9.7	2.7	139.1	
	Пюре картофельное	100	2.16	3.75	14.67	101.28	17.1
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0.33	0	19.98	81.41	
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
Полдник	Омлет натуральный	100	10.36	13.73	1.91	172.66	
	Чай с лимоном	150	0.11	0.02	8.4	33.83	2.3
	Хлеб пшеничный	25	1.86	0.56	12.67	65.3	
На весь день	Соль	2					
Итого за 5 день		1187	37.33	44.37	123.77	1044.58	47.46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая	90	7.45	5.03	37.57	225.22	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Печенье	22	1.65	2.6	16.42	91.43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	110	0.55		11	46.46	2.18
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.7	10	61	7.2
	Тефтели из рыбы (белый соус)	50	1.45	4.55	7.48	76.56	0.77
	Макаронные изделия отварные	90	3.4	3.34	21.63	130.1	
	Кисель из концентрата	150	0.42	0.04	22.24	91.11	0.82
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	3.66	4.97	12.68	109.97	
	Какао с молоком	150	3	3.38	12.54	93	
	Булочка школьная	50	4.3	1.5	29.5	148.4	
На весь день	Соль	2					
Итого за 6 день		1214	30.74	27.92	209.78	1208.23	10.97

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4.11	5.43	11.58	111.66	
	Чай с молоком или сливками	150	2.18	2.63	11.88	79.89	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.06	33	
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07		25.48	
Завтрак 2	Сок фруктовый	110	0.55		11	46.46	2.18
Обед	Борщ с картофелем "Свекольник"	150	5.51	6.98	16.7	125.24	23.3
	Гуляш из отварного мяса	60	7.7	6	2	93	0.4
	Каша рассыпчатая	90	6.9	4.9	31	195	
	Компот из апельсинов	150	0.33	0.08	25.5	104	9.7
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
Полдник	Сырники из творога	80	14.95	10.13	13.11	202.36	0.2
	Повидло	20	0.008		13	50	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Хлеб пшеничный	25	1.86	0.56	12.67	65.3	
На весь день	Соль	2					
Итого за 7 день		1214	50.33	43.55	184.82	1305.55	35.78

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	3.98	5.01	12.49	111.08	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.96	12.09	85.14	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.06	33	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	120	3.44	4.16	5.58	73.66	
Обед	Огурец свежий	20	0.15	0.02	0.5	2.79	
	Суп "Шахтерский с крупой гречка	150	3.11	4.53	14.75	108	5.9
	Фрикадельки из птицы или кролика	50	0.91	0.6	4.45	27.18	
	Пюре картофельное	100	2.14	3.72	14.52	100.27	16.93
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	14.06	60.2	74.07
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	60	8.07	5.41	4.29	98.09	1.59
	Икра свекольная или морковная	70	1.6	3.18	8.5	69.09	4.6
	Чай с лимоном	150	0.11	0.02	8.4	33.83	2.3
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
На весь день	Соль	2					
Итого за 8 день		1262	32.6	35.03	137.79	995.37	105.39

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4.44	5.31	14.13	122.15	
	Какао с молоком	150	3	3.38	12.54	93.04	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07		25.48	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	120	3.44	4.16	5.58	73.66	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	4.49	2.08	9.48	74.6	11.64
	Котлеты рубленные из птицы	60	9.33	9.53	9.87	162.05	0.49
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2.26	3.53	10.27	81.79	18.69
	Компот из сухофруктов	150	0.13		19.35	79.02	
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
Полдник	Запеканка из творога	90	15.79	10.85	15.44	222.3	0.22
	Кисель из концентрата	40	0.4	0.04	21.35	87.46	0.78
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.14	52.24	
На весь день	Соль	2					
Итого за 9 день		1244	49.47	42.09	154.33	1195.71	31.82

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.34	5.02	14.46	120.44	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.96	12.09	85.14	
	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.33	7.6	39.18	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.06	33	
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	10.02	44.98	16.57
Обед	Салат из свеклы с черносливом	70	1.1	3.6	13.76	92.05	6.05
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.13	3.38	5.19	55.71	11.1
	Фрикадельки из птицы или кролика	50	0.91	0.6	4.45	27.18	
	Картофель тушеный в соусе	100	2.03	5.64	14.75	117.79	6.91
	Сок фруктовый	150	0.75		15	63.36	2.97
	Хлеб ржаной	30	1.97	0.36	10.22	49.38	
Полдник	Яйцо вареное	50	2.99	2.7	0.16	37	
	Салат картофельный с зеленым горошком	70	2.15	7.97	7.54	110.41	9.49
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8.36	33.36	
	Булочка школьная	50	4.3	1.5	29.5	148.4	
	Хлеб ржаной	20	1.31	0.24	6.81	32.92	
На весь день	Соль	2					
Итого за 10 день		1312	27.03	38.34	159.97	1090.3	53.09
Итого за весь период		12428	378.61	387.7	2387.6	11397.13	430.03
Среднее значение за период		1242.8	37.8	38.7	238.76	1139.7	43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

Утверждаю
дующий МБДОУ № 15
О.В.Киселева

0/01-од от 05.02.2024г.

N рецептуры
N 206
N 392сахар
N 399
N 101
N 135
N 137
N 376
N 700
N 701
N 94манка
N 395
N 274

N рецептуры
N 94геркулес
N 397
N 701
N 7
N 368
N 85
N 298
N 372
N 700
N 701
N 238
N 233
N 392сахар
N 701

N рецептуры
N 91
N 395
N 701
N 6
N 400
N 81на воде
N 115
N 306
N 194
N 233
N 700
N 701
N 146
N 45
N 393
N 701

N рецептуры
N 93
N 394
N 701
N 400
N 1
N 76на воде
N 308
N 355
N 313гречка
N 398
N 700
N 236
N 3
N 392сахар
N 701

№ рецептуры
№ 94 гречка
№ 395
№ 701
№ 6
№ 2
№ 59
№ 311
№ 321
№ 376 изюм
№ 700
№ 215
№ 393
№ 701

N рецептуры
N 165гречка
N 392сахар
N 399
N 77
N 146
N 194
N 233
N 700
N 701
N 94рис
N 397
N 472

N рецептуры
N 94геркулес
N 394
N 701
N 6
N 7
N 399
N 58
N 277
N 313гречка
N 374
N 700
N 701
N 231
N 3
N 392сахар
N 701

№ рецептуры
№ 94манка
№ 395
№ 701
№ 6
№ 400
№ 1
№ 101
№ 308
№ 321
№ 398
№ 700
№ 701
№ 135
№ 54свекла
№ 393
№ 701

N рецептуры

N 94пшено

N 397

N 701

N 7

N 400

N 41

N 306

N 336

N 376изюм

N 700

N 237

N 233

N 392сахар

N 701

№ рецептуры

№ 93

№ 395

№ 701

№ 6

№ 2

№ 28

№ 67на бульоне

№ 308

№ 133

№ 399

№ 700

№ 213

№ 23

№ 392сахар

№ 472

№ 700

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672411

Владелец Киселева Оксана Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024