

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 15
О.В.Киселева

Приказ № 20/01-од от 05.02.2024г.

Примерное меню
МБДОУ № 15 "Ракета" г. Калуги
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	120	7.43	8	18.17	174.4		N 206
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			9.93	39.63		N 392сахар
	Печенье	22	1.65	2.6	16.42	91.43		
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0.65		13	54.91	2.57	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	5.2	7.55	24.6	180	9.8	N 80
	Котлеты рыбные любительские	70	9.41	6.31	5	114.44	1.86	N 135
	Рагу из овощей	130	1.55	8.89	918.06	122.58	6.38	N 137
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0.4		23.22	94.82		N 376
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
Полдник	Суп молочный с крупой	180	4.77	6.01	14.99	133.29		N 94манка
	Кофейный напиток с молоком	180	2.99	3.55	14.51	102.17		N 395
	Булочка домашняя	60	4.66	7.06	36.1	229.98		N 274
На весь день	Соль	4						
Итого за 1 день		1571	43.18	51	1120.19	1468.37	20.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4.93	6.52	13.9	133.99		N 94геркулес
	Какао с молоком	180	3.6	4.05	15.05	111.65		N 397
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.96		36.4		N 7
Завтрак 2	Банан	100	1.49	0.5	20.79	95.05	9.89	N 368
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2.75	4.23	16	114	12	N 85
	Мясо тушеное с овощами	150	14.22	11.66	9.69	200.07	3.26	N 298
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	N 372
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
Полдник	Запеканка из творога с морковью	90	9.79	9.27	19.17	201.1	0.8	N 238
	Кисель из концентрата	50	0.5	0.05	26.69	109.33	0.98	N 233
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10.03	40.03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 2 день		1479	47.18	41.31	199.27	1364.66	28.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	2.57	5.99	8.62	98.96	1.13	N 91
	Кофейный напиток с молоком	180	2.99	3.55	14.51	102.17		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Масло (порциями)	8	0.06	5.81	0.1	53		N 6
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4.31	5.21	6.98	92.07		N 400
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.1	5.33	16.05	132.73	5.8	N 81на воде
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	8	1	0.13	6.09	29.46		N 115
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	70	10.88	11.12	11.51	189.06	0.57	N 306
	Макаронные изделия отварные	120	4.5	4.45	28.8	173.5		N 194
	Кисель из концентрата	180	0.5	0.05	26.69	109.33	0.98	N 233
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
	Суфле рыбное	70	9.7	12.6	9.05	198.79	0.28	N 146
	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	N 45
	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.12	40.59	2.81	N 393
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 3 день		1685	55.28	70.88	200.37	1677.45	31.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.21	6.02	17.35	144.53		N 93
	Чай с молоком или сливками	180	2.58	3.12	14.12	94.91		N 394
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4.31	5.21	6.98	92.07		N 400
Обед	Огурец свежий	30	0.23	0.03	0.75	4.19		N 1
	Рассольник ленинградский	250	2.22	5.83	16.65	127.82	7.52	N 76на воде
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	1.09	0.7	5.33	32.61		N 308
	Соус сметанный с томатом	30	1.84	1.19	14.01	24.03	3.23	N 355
	Каша рассыпчатая	100	5.62	3.98	25.25	159.27		N 313гречка
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	16.87	72.29	88.88	N 398
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
Полдник	Пудинг из творога с рисом	90	13.26	9.33	24.43	210.33	3.3	N 236
	Повидло	30	0.1		20	75		N 3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10.03	40.03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 4 день		1544	42.67	37.04	205.66	1247.4	102.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	5.47	6.37	15.59	141.68		N 94 гречка
	Кофейный напиток с молоком	180	2.99	3.55	14.51	102.17		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Масло (порциями)	8	0.06	5.81	0.1	53		N 6
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	10.02	44.98	16.57	N 2
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2.73	5.95	13.67	119.25	17.78	N 59
	Суфле куриное с рисом	70	11.9	11.34	3.17	162.27		N 311
	Пюре картофельное	120	2.59	4.5	17.6	121.54	20.52	N 321
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.4	0	23.98	97.69		N 376 изюм
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
Полдник	Омлет натуральный	110	11.4	15.1	2.1	189.9		N 215
	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.12	40.59	2.81	N 393
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 5 день		1467	44.04	54.53	147.18	1256.03	57.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак 1	Каша рассыпчатая	100	8.28	5.59	41.74	250.24		N 165 гречка
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			9.93	39.63		N 392 сахар
	Печенье	22	1.65	2.6	16.42	91.43		
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0.65		13	54.91	2.57	N 399
Обед	Суп картофельный	250	2.35	2.83	16.63	101.3	12	N 77
	Тефтели из рыбы (белый соус)	60	1.74	5.45	8.98	91.87	0.92	N 146
	Макаронные изделия отварные	120	4.5	4.45	28.8	173.5		N 194
	Кисель из концентрата	180	0.5	0.05	26.69	109.33	0.98	N 233
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
Полдник	Суп молочный с крупой	180	4.39	5.96	15.21	131.96		N 94 рис
	Какао с молоком	180	3.6	4.05	15.05	111.65		N 397
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	35.35	178.05		N 472
На весь день	Соль	4						
Итого за 6 день		1531	37.33	33.81	253.99	1464.59	16.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4.93	6.52	13.9	133.99		N 94геркулес
	Чай с молоком или сливками	180	2.58	3.12	14.12	94.91		N 394
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Масло (порциями)	8	0.06	5.81	0.1	53		N 6
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.96		36.4		N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0.65		13	54.91	2.57	N 399
Обед	Борщ с картофелем "Свекольник"	250	9.18	11.6	27.8	208.7	38.8	N 58
	Гуляш из отварного мяса	70	8.97	7.09	2.28	108.78	0.48	N 277
	Каша рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.5		N 313гречка
	Компот из апельсинов	180	0.4	0.09	30.6	124.74	11.61	N 374
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
Полдник	Сырники из творога	90	16.82	11.4	14.75	227.66	0.23	N 231
	Повидло	30	0.1		20	75		N 3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10.03	40.03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 7 день		1522	59.54	54.68	221.23	1568.46	53.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4.78	6.01	14.99	133.3		N 94манка
	Кофейный напиток с молоком	180	2.99	3.55	14.51	102.17		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Масло (порциями)	8	0.06	5.81	0.1	53		N 6
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4.31	5.21	6.98	92.07		N 400
Обед	Огурец свежий	30	0.23	0.03	0.75	4.19		N 1
	Суп "Шахтерский с крупой гречка	250	5.19	7.55	24.59	180	9.84	N 101
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	1.09	0.7	5.33	32.61		N 308
	Пюре картофельное	120	2.6	4.5	17	120	20	N 321
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	16.87	72.29	88.88	N 398
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
	Хлеб пшеничный	25	1.84	0.55	12.57	64.88		N 701
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	9.41	6.31	5	114.44	1.86	N 135
	Икра свекольная или морковная	80	1.8	3.6	9.7	78.96	5.3	N 54свекла
	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.12	40.59	2.81	N 393
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.45	10.14	52.24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 8 день		1607	40.85	45.57	173.1	1264.21	128.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	5.33	6.37	16.96	146.58		N 94пшено
	Какао с молоком	180	3.6	4.05	15.05	111.65		N 397
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.96		36.4		N 7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4.31	5.21	6.98	92.07		N 400
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	7.48	3.46	15.8	124.34	19.4	N 41
	Котлеты рубленные из птицы	70	10.88	11.12	11.51	189.06	0.57	N 306
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2.66	4.17	12.14	96.65	22.09	N 336
	Компот из сухофруктов	180	0.4		23.22	94.82		N 376изюм
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
Полдник	Запеканка из творога	90	15.79	10.85	15.44	222.3	0.22	N 237
	Кисель из концентрата	50	0.01		3.63	14.6	0.13	N 233
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,медом, повидлом	180			10.03	40.03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 9 день		1634	59.65	53.71	180.37	1444.02	49.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.26	6.08	17.53	146		N 93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.99	3.55	14.51	102.17		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1.49	0.45	10.13	52.24		N 701
	Масло (порциями)	8	0.06	5.81	0.1	53		N 6
Завтрак 2	Яблоко	100	0.41	0.41	10.02	44.98	16.57	N 2
Обед	Салат из свеклы с черносливом	80	1.26	4.14	15.73	105.2	6.91	N 28
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.88	5.63	8.65	92.85	18.5	N 67на бульоне
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	1.09	0.7	5.3	32.6		N 308
	Картофель тушеный в соусе	120	2.4	6.8	17.7	141.35	8.29	N 133
	Сок фруктовый	180	0.9		18	76.03	3.56	N 399
	Хлеб ржаной	40	2.63	0.48	13.62	65.84		N 700
Полдник	Яйцо вареное	50	2.99	2.7	0.16	37		N 213
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2.46	9.11	8.62	126.18	10.84	N 23
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10.03	40.03		N 392сахар
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	35.35	178.05		N 472
	Хлеб ржаной	20	1.31	0.24	6.81	32.92		N 700
На весь день	Соль	4						
Итого за 10 день		1612	32.33	47.9	192.26	1326.44	64.67	
Итого за весь период		15652	462.05	490.43	2813.62	14081.63	554.11	
Среднее значение за период		1565.2	46.2	49.04	281.36	1408.16	55.41	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672411

Владелец Киселева Оксана Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024