

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 103 «Лесная сказка» города Калуги
(МБДОУ № 103 «Лесная сказка» г. Калуги)

УВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ № 103 «Лесная сказка»
г. Калуги
от 01.09.2022 г. № 242-2/02-05

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста (от 1 лет до 3 лет)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 103

«Лесная сказка» города Калуги

(на период с 01.09.2022 по 31.05.2023 г.)

г. Калуга, 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ №103 "Лесная сказка" г. Калуги
от 01.09.2022г. № 242-2/02-05

**Примерное меню для организации питания
воспитанников МБДОУ № 103 "Лесная сказка" г. Калуги с 12 часовым пребыванием от 3 до 8 лет
(на две недели)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день сад								
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	200	11,17	16,28	30,47	264	0,14	№206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	0,03	N 392
Завтрак 2	Печенье	20	1,7	2,06	14,12	81,6		
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,49	42,6	50	№398
Обед	Суп картофельный с рисом на курином б-не	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	N 80
	Соус сметанный с томатом	40	0,56	2	2,35	29,64	0,01	№354
	Суфле куриное	45	7	6,9	1,38	96	0,02	N 310
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,01	№354
Полдник	Картофель отварной	120	2,51	5,63	21,77	146		N 204
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,9	N 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397
	Хлеб пшеничный	15		0,15				
Итого за 1 день сад	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,6	26,93	151		N 473
			42,05	50,53	203,08	1289,04	61,12	
Прием пищи								
2 день сад								
Завтрак 1	Суп молонный с рисом	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Сыр	10	2,32	2,95		36		№7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	N 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	№19
	Борщ на мясном б-не	250	1,61	4,84	10,93	93,75	10,54	N 56
	Жаркое по-домашнему	145	17,74	4,5	15,78	174,82	6,19	N 276
	Кисель из концентрата	180	1,22		26,12	104,57	0,2	N 233
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Сырники из творога	85	15,81	10,76	9,15	197,2	0,2	N 231
	Соус сладкий молочный	40	0,77	1,81	5,3	40,53	0,13	N 351
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Итого за 2 день сад	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 394
			61,58	41,85	163	1274,04	25,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	N 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8		№ 6
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	N 400
	Печенье	20	1,7	2,06	14,12	81,6		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,7	5,81	N 81
	Голубцы ленивые/ соус №355	150	13,24	8,48	19	205,3	18,78	N 298
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,4		
	Котлеты рыбные любительские	75	9,33	2,78	4,77	81,36	2,68	N 135
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,33	N 321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	40	0,03	N 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Итого за 3 день сад								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	200	5,29	205,29	17,92	428,5	4,55	N 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Сыр	10	2,32	2,95		36	0,07	№7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	N 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
	Суп картофельный на кур. б-не	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	N 77
Обед	Птица тушеная/соус сметанный	25/40	2,76	1,23	0,74	33,7	0,02	N 301/354
	Каша перловая	120	2,48	3,22	17,58	108,9	0,9	N 168
	Кисель из концентрата	180	1,22		26,21	104,57	0,2	N 233
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	N 235
	Повидло	25	0,17		26,98	103,75		
Итого за 4 день сад	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	10	
			48,6	236	207,99	1636,54	32,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
5 день сад									
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	№93	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397	
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8		N 67	
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	№400	
	Печенье	20	1,49	2,36	14,96	42,6			
Обед	Салат из свежкы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	№33	
	Щи из свежей капусты на курином б-не	250	1,7	4,82	6,68	77	20,03	№66	
Полдник	Курица, в соусе	100	28,75	34,69	4,53	445,24		№179	
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,43	137,06	18,16	№321	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	№376	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6			
	Фрикадельки рыбные	65	9,07	5,41	1,53	70,04		№147	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7		№315	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	40	0,03	№392	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4			
	Итого за 5 день сад			69,15	78,88	200,54	1694,55	48,4	
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
Б				Ж	У				
6 день сад									
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203		N 168	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	40	0,03	N 392	
Завтрак 2	Печенье	20	1,7	2,06	14,12	81,6			
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,49	42,6	50	N 398	
	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,13	87,25	5,7	N 85	
	Биточки рубленые из филе куриное паровые	80	14,87	3,44	7,93	122,67	0,08	N 306	
Обед	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,43	137,06	18,16	N 321	
	Кисель из концентрата	180	1,22		26,12	104,57	0,2	N 233	
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
	Суп молочный геркулесовый	200	5,92	5,93	17,92	148,8	4,55	N 94	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395	
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	40	0,35	4,49	1,83	49,16		N 825	
Итого за 6 день сад	Фарш из капусты	25	1,82	12,35	0,11	118,7		№ 1	
			43,14	44,76	178,98	1296,01	79,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	N 94
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Сыр	10	2,32	2,95		36		N 7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67		N 400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	115,28		№34
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	N 237
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,81	5,3	40,53	0,13	N 351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
Итого за 7 день сад	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4		
			73,1	50,96	186,35	1500,58	39,38	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,6	5,3	17,1	135	0,8	N 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8		N 6
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	N 400
	Печенье	20	1,7	2,06	14,12	81,6		
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,74	18,25	8,48	84,75	18,47	№67
	Бефстроганов из отварного мяса	60	5,17	4,14	1,1	62,25	0,002	№278
	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171		N 205
	Кисель из концентрата	180	1,2		26,12	104,57	0,2	N 233
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88		№11
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	№138
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	28	0,02	N 392
Итого за 8 день сад	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
			49,05	55,64	170,64	1129,72	22,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день сад								
Завтрак 1	Каша " Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	N 84	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Сыр	10	2,32	2,95		36	N 7	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	№400	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Обед	Рассольник "Ленинградский" на кур.б-не	250	2,1	5,1	16,59	120,75	№76	
	Птица тушенная с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	N 302	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	N 376	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	16,32	12,7	17,5	250,8	N 240	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4		
	Сладкий молочный соус	40	0,77	1,81	5,3	40,53	N 351	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	N 394	
Итого за 9 день сад			54,82	46,61	195,01	1422,75	21,36	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,9	N 94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8		N 6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
Завтрак 2	Молоко кипяченое	130	3,97	3,54	6,57	73,67	1,78	N 400
	Печенье	20	1,7	2,06	14,12	81,6		
Обед	Икра кабачковая	50	7	7	7	97		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на овощномб-не	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82
	Плов из отварной птицы	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,4	N 304
	Кисель из концентрата	180	1,22		26,12	104,57	0,2	N 233
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Полдник	Винегрет овощной	150	2,03	9,35	12,67	143,88	15,24	N 45
	Яйцо вареное	55	6,99	6,33	0,39	86,35		N 213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	40	0,03	N 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
Итого за 10 день			54,99	57,08	192,2	1554,62	19,12	
Итого за весь период			543,91	528,9	1901,14	14076,71	403,29	
Среднее значение за период			54,39	52,89	190,11	1407,67	40,33	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			7	71				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Матвеева Инна Анатольевна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023