

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ №103 "Лесная сказка" г. Калуги  
от 30.08.2023г. № 208-3/02-05

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
МБДОУ № 103 "Лесная сказка" г. Калуги  
(с 12 часовым пребыванием от 3 до 7 лет на две недели - холодный период)

Неделя 1		ДЕНЬ 1									
Принем пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)					
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	200	11,17	16,28	30,47	264	№ 206				
	Чай с сахаром	180	0,13	0,02	11,09	45,5	№ 392				
	Печенье	22	1,65	2,9	13,97	98,21					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>402</b>	<b>12,95</b>	<b>19,2</b>	<b>55,53</b>	<b>407,71</b>					
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	№ 398				
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61</b>					
	<b>Обед</b>	<b>200</b>	<b>2,78</b>	<b>3,26</b>	<b>13,1</b>	<b>85</b>	<b>№ 80</b>				
	Суп картофельный с рисом на курином б-не	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355				
	Соус сметанный с томатом	45	7,68	3,84	1,38	70,5	№ 310				
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	№ 354				
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321				
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6					
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>16,81</b>	<b>15,44</b>	<b>74,34</b>	<b>534,48</b>					
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	№ 94				
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397				
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5					
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,6	26,93	151	№ 473				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>14,73</b>	<b>12,42</b>	<b>67,08</b>	<b>435,1</b>					
	<b>Итого за День</b>	<b>1612</b>	<b>45</b>	<b>47,27</b>	<b>211,18</b>	<b>1438,29</b>					
Принем пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры			
ДЕНЬ 2				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)				
Завтрак 1	Суп молочный с рисом	200	5,97	5,48	17,08	141,6	№ 94				
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84	№ 395				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71					
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>13,51</b>	<b>11,14</b>	<b>45,93</b>	<b>332,6</b>					
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,96	3,54	6,57	73,67	№ 400				
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>115</b>	<b>0,43</b>	<b>5,15</b>	<b>3,69</b>	<b>109,07</b>					
Обед	Салат из соевых орудцов с луком	50	1,61	4,84	10,93	93,75	№ 56				
	Борщ на мясном бульоне	250	1,61	4,84	15,78	174,85	№ 276				
	Жаркое по-домашнему	145	17,74	4,5	21,5	87,84	№ 372				
	Компот из яблок с лимоном	180	0,14	0,14	13,36	69,6					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,51	62,87	№ 230				
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>15,53</b>	<b>11,38</b>	<b>16,03</b>	<b>228,38</b>	<b>№ 351</b>				
Полдник	Вареники ленивые	110	0,77	1,81	5,3	40,6	№ 351				
	Соус сладкий молочный	40	1,19	0,15	7,25	35,4					
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	№ 394				
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>345</b>	<b>20,16</b>	<b>15,68</b>	<b>42,89</b>	<b>393,38</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1541</b>	<b>61,38</b>	<b>43,02</b>	<b>165,51</b>	<b>1290,99</b>					

### ДЕНЬ 3

Принем пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	№ 94		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8	№ 6		
Итого за завтрак		418	11,3	14,36	46,83	362,8			
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399		
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21			
Итого за 2-й завтрак		122	2,45	2,9	29,12	162,21			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	134,8	№ 81		
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	19	219	№ 298		
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,4				
Итого за обед		610	22,47	16,25	76,48	556,94			
Полдник	Котлеты рыбные любительские	75	10,46	3,65	8,48	111,6	№ 256		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	146	№ 321		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392		
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4				
Итого за полдник		390	14,16	7,66	40,47	332,61			
Итого за день		1540	50,38	41,17	192,9	1414,56			

### ДЕНЬ 4

Принем пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	200	5,29	205,29	17,92	428,5	№ 94		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84	№ 395		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7			
Итого за завтрак		416	12,83	210,95	46,77	619,3			
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№ 400		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4			
Итого за 2-й завтрак		115	5,16	3,69	13,82	109,07			
Обед	Суп картофельный на куринном бульоне	200	2,34	2,83	16,64	101,25	№ 77		
	Птица тушеная в соусе	40	4,78	4,31	1,41	63,5	№ 301		
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	№ 354		
	Каша перловая	120	3,57	2,55	25,48	139,3	№ 165		
Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24	№ 382			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6				
Итого за обед		620	15,11	12,22	86,42	514,53			
Полдник	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	№ 235		
	Повидло	25	0,17	2,34	26,98	48	№ 4 ГОСТ		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394		
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4				
Итого за полдник		320	19,17	13,6	72,87	427,4			
Итого за день		1471	52,27	240,46	219,88	1670,3			

### ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	№93	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,79</b>	<b>8,7</b>	<b>49,14</b>	<b>323</b>	№ 399
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64		
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21		
		<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>122</b>	<b>2,45</b>	<b>2,9</b>	<b>29,12</b>	<b>162,21</b>	№33
Обед	Салат из свежкы	60	0,85	3,65	5,02	56,34		
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,7	4,82	6,68	77		
	Биточки рубленые из куриного филе	100	18,6	4,3	9,91	153,3		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	146		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6		
		<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>24</b>	<b>16,63</b>	<b>62,95</b>	<b>534,34</b>	№ 263
Полдник	Фрикадельки рыбные	65	9,07	2,28	0,33	73,66		
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179		
		<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>16,88</b>	<b>13</b>	<b>72,27</b>	<b>495,43</b>	№ 469
		<b>Итого за день</b>	<b>1622</b>	<b>55,12</b>	<b>41,23</b>	<b>213,48</b>	<b>1514,98</b>	

### НЕДЕЛЯ 2

### ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с сахаром	210	6,21	5,28	32,79	217,87	№ 168	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61		
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21		
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>412</b>	<b>7,97</b>	<b>8,2</b>	<b>55,15</b>	<b>355,69</b>	№ 398
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61		
			<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>61</b>
Обед	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,09	3,36	12,13	87,25		
	Курица в соусе с томатом	80	14,87	8,96	3,18	132		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	146		
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
			<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>23,27</b>	<b>16,69</b>	<b>72,2</b>	<b>546,09</b>
Полдник	Омлет натуральный	160	14,15	25,33	2,84	295,52		
	Салат из кукурузы	40	1,15	61,8	3,21	39,72		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	84		
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	40	2,99	1,62	19	102,64		
	Фарш из капусты	25	0,79	1,48	3,79	31,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
			<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>23,12</b>	<b>92,79</b>	<b>50,45</b>	<b>588,88</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>54,87</b>	<b>117,89</b>	<b>192,03</b>	<b>1551,66</b>	

**ДЕНЬ 7**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	№ 94		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Сыр	6	2,32	2,95		36	№ 7		
	<b>итого за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>13,56</b>	<b>11,51</b>	<b>46,73</b>	<b>346</b>			
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№ 400		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4			
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>115</b>	<b>5,16</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>			
Обед	Салат из картофеля с горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	№ 25		
	Суп картофельный с рыбой	200	13,2	4,11	6,7	115,28	№ 34 Пермь		
	Тертель из говядины	80	6,35	4,58	7,45	96,5	№ 286		
	Калуста тушеная	150	2,97	5,56	14,38	118,5	№132		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6			
	<b>итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>26,54</b>	<b>17,37</b>	<b>71,76</b>	<b>515,68</b>			
Полдник	Запеканка из творога (присыпка печеньем)	100	17,76	12,05	18,38	254	№ 237		
	Повидло	40	0,27	2,34	43,17	76,8	№ 4 ГОСТ		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4			
	<b>итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>21,89</b>	<b>14,89</b>	<b>83,11</b>	<b>455,2</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1566</b>	<b>67,15</b>	<b>47,46</b>	<b>215,42</b>	<b>1425,95</b>			

**ДЕНЬ 8**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,6	5,3	17,1	135	№ 94		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	<b>итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,82</b>	<b>8,01</b>	<b>45,95</b>	<b>296,8</b>			
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399		
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21			
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>122</b>	<b>2,45</b>	<b>2,9</b>	<b>29,12</b>	<b>162,21</b>			
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	№ 27 Пермь		
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,74	18,25	8,48	84,75	№ 67		
	Запеканка картофельная с мясом	180	15,16	11,87	32,12	296,25	№ 271		
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355		
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,05	27,18	111,24	№ 382		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
	<b>итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>22,41</b>	<b>37,71</b>	<b>87,08</b>	<b>655,76</b>			
Полдник	Макаронные отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	№ 205		
	Рыбные тертели	80	2,67	2,34	14,31	89	№ 260		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4			
	<b>итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>9,54</b>	<b>7,2</b>	<b>48,81</b>	<b>295,4</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1647</b>	<b>45,22</b>	<b>55,82</b>	<b>210,96</b>	<b>1410,17</b>			

**ДЕНЬ 9**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1	Сул молочный из смеси круп	200	6,55	8,33	35,09	241,11	№ 94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	№ 7
	Сыр	6	2,32	2,95		36	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>416</b>	<b>14,91</b>	<b>14,77</b>	<b>65,4</b>	<b>454,91</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,97	3,54	6,57	73,67	№400
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>115</b>	<b>5,16</b>	<b>3,69</b>	<b>13,82</b>	<b>109,07</b>	
Обед	Салат из свежеты	50	0,73	3,04	4,18	46,95	№ 33
	Рассольник "Ленинградский" на кур-б-не	200	2,1	5,1	16,59	120,75	№76
	Куршца в соусе с томатом	80	14,87	8,96	3,18	132	№ 301
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	№ 355
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,1	33,38	208	№ 165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	36,6	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>28,84</b>	<b>24,7</b>	<b>98,49</b>	<b>678,04</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	16,32	12,7	17,5	250,8	№ 240
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,5	7,25	35,4	
	Сладкий молочный соус	40	0,77	1,81	5,3	40,6	№ 351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 394
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>20,95</b>	<b>17,35</b>	<b>44,36</b>	<b>415,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1606</b>	<b>69,86</b>	<b>60,51</b>	<b>222,07</b>	<b>1657,82</b>	

**ДЕНЬ 10**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 1	Сул молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	№ 94	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,02</b>	<b>8,19</b>	<b>47,42</b>	<b>308,6</b>		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	№ 399	
	Печенье	22	1,7	2,9	13,97	98,21		
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>122</b>	<b>2,45</b>	<b>2,9</b>	<b>29,12</b>	<b>162,21</b>		
Обед	Щи из квашеной капусты	200	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 71	
	Плов из отварной птицы	140	13,23	11,25	23,42	270	№ 304	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,14	0,14	21,5	87,84	№ 372	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>14,71</b>	<b>75,42</b>	<b>532,19</b>		
Полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,48	№ 45	
	Омлет натуральный	110	9,73	17,41	1,95	203	№ 215	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,39	39,61	№ 392	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,4		
	Ватрушка с повидлом	35					№ 458	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>440</b>	<b>12,34</b>	<b>23,76</b>	<b>26,03</b>	<b>372,49</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>15729</b>	<b>545,76</b>	<b>44,51</b>	<b>744,39</b>	<b>2021,42</b>	<b>14750,21</b>	<b>1375,49</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1572,9</b>	<b>54,576</b>	<b>4,451</b>	<b>74,439</b>	<b>202,142</b>	<b>1475,021</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477823

Владелец Матвеева Инна Анатольевна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024