

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день (понедельник)								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,39		N 243
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,29		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	N 77
	Капуста тушеная с отварной курицей	120	2,22	3,87	8,62	78,24	12,31	N 336
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,16	92,67		N 516
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,74	75,6		
Полдник	Каша молочная "Дружба"	150	4,65	6,45	24,3	173,97	0,15	N 266
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Крендель сахарный	50						N 460
Итого за 1 день (понедельник)		1215	20,51	20,96	145,46	851,65	21,94	
Итого за весь период		1215	20,51	20,96	145,46	851,65	21,94	
Среднее значение за период		1215	20,51	20,96	145,46	851,65	21,94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			2,41	2,46	17,08			

Утверждено
приказом
МБДОУ № 26 "Гвоздика" г.Калуги
№ 131-ОД от 30.08.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день (вторник)								
Завтрак 1	Каша молочная манная	150	3,38	4,61	16,48	120,93	0,12	N 270
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,82	0,97	N 395
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	3,06	16,38	100,3	0,04	N 5
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	5,28	N 57
	Плов из птицы	120	12,27	11,25	20,39	231,97	0,58	N 304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,74	75,6		
Полдник	Вареники ленивые	80	13,38	6,57	13,1	165,09	0,33	N 229
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 2 день (вторник)		1155	38,08	31,1	135,4	967,95	9,75	
Итого за весь период		1155	38,08	31,1	135,4	967,95	9,75	
Среднее значение за период		1155	38,08	31,1	135,4	967,95	9,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий				3,93	3,21	13,99		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день (среда)								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150	4,65	6,45	24,3	173,97	0,15	N 270
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	1,19	N 397
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,6	12,79	119		N 1
Завтрак 2	Молоко	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	N 400
	Рассольник со сметаной	150	2,7	5,7	21	134,99		N 74
Обед	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 321
	Шницель рыбный натуральный	40	7,55	2,45	5,13	72,5	1,63	N 258
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,41	54,72	1,47	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	6,63	N 45
Полдник	Яйцо вареное	40	2,04	6,73	0,75	78,5	0,07	N 213
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 3 день (среда)		1215	36,84	46,54	133,61	1012,8	27,19	
Итого за весь период		1215	36,84	46,54	133,61	1012,8	27,19	
Среднее значение за период		1215	36,84	46,54	133,61	1012,8	27,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий				3,64	4,59	13,19		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день (четверг)								
Завтрак 1	Суп молочный рисовый	150	3	0,09	12,62	99,3	0,68	N 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,82	0,97	N 395
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	3,06	16,38	100,3	0,04	N 5
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	N 67
	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,38	21,1	132,37		N 205
	Тефтели мясные в соусе	50	8,11	8,19	7,45	136,25	0,43	N 288
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	N 348
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,16	92,67		N 516
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Запеканка из творога	80	9,33	8,23	19,02	187,19	0,57	N 238
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	77	1,19	N 506
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 4 день (четверг)		1235	36,06	31,97	158,24	1095,23	17,65	
Итого за весь период		1235	36,06	31,97	158,24	1095,23	17,65	
Среднее значение за период		1235	36,06	31,97	158,24	1095,23	17,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,29	2,92	14,45			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день (пятница)								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	0,09	12,61	99,29	0,67	N 93
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	1,19	N 397
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,6	12,79	118,97		N 1
Завтрак 2	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	N 368
Обед	Суп рыбный с крупой	150	6,15	2,75	10,11	100,92	5,34	N 156
	Рагу из овощей	130	1,87	10,42	12,23	151,06	21,74	N 137
	котлета рубленые из птицы	30	4,48	4,73	3,04	72,75	0,15	N 306
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,4	54,72	1,46	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	N 12
	Омлет натуральный	100	9,4	16,83	1,89	196,25	0,19	N 215
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 5 день (пятница)		1240	39,87	52,61	108,76	1032,41	43,19	
Итого за весь период		1240	39,87	52,61	108,76	1032,41	43,19	
Среднее значение за период		1240	39,87	52,61	108,76	1032,41	43,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий				3,86	5,1	10,53		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день(понедельник)								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,37	21,09	132,38		N 205
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	2,5	2,81	16,99	103,25	8,25	N 80
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41		N 243
	Птица тушеная в томатном соусе	30	8,83	8,08	2,2	116,84		N 301
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Суп молочный рисовый	150	3	0,09	12,62	99,3	0,68	N 94
	Булочка ванильная	60	8,81	4,47	35,05	215,51		N 467
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
Итого за 6 день(понедельник)		1265	40,1	27,78	188,16	1198,07	11,51	
Итого за весь период		1265	40,1	27,78	188,16	1198,07	11,51	
Среднее значение за период		1265	40,1	27,78	188,16	1198,07	11,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,35	2,32	15,71			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день(вторник)								
Завтрак 1	Каша молочная манная	150	4,5	6,15	21,97	161,24	0,16	N 270
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	1,19	N 397
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,6	12,79	119		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Свекольник со сметаной	150	3,64	4,82	7,55	88,07	7,87	N 136
	Капуста тушеная	120	2,22	3,87	8,62	78,24	12,31	N 336
	биточки куриные	30	4,74	4,93	5,05	83,62	0,25	N 305
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,16	92,67		N 516
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80	14,95	10,13	9,12	187,16	0,2	N 231
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 7 день(вторник)		1185	38,46	39,74	129,23	1022,4	24,11	
Итого за весь период		1185	38,46	39,74	129,23	1022,4	24,11	
Среднее значение за период		1185	38,46	39,74	129,23	1022,4	24,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,76	3,89	12,64			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	150	2,99	0,09	12,62	99,3	0,68	N 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,97	N 395
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	3,06	16,38	100,3	0,04	N 5
Завтрак 2	Молоко	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	N 400
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,09	N 67
	Жаркое по-домашнему	160	20,02	5,43	15,97	192,73	6,53	N 276
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,41	54,72	1,47	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	12,69	3,63	2,57	93,99	0,3	N 249
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 8 день (среда)		1195	52,6	26,16	100,85	802,09	22,61	
Итого за весь период		1195	52,6	26,16	100,85	802,09	22,61	
Среднее значение за период		1195	52,6	26,16	100,85	802,09	22,61	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			6,56	3,26	12,57			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день(четверг)								
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,99	0,09	12,62	99,3	0,68	N 94
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	1,19	N 397
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,6	12,79	119		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
	Обед	Суп с бобовыми	150	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95
	Рис отварной	110						
	Фрикадельки из птицы	30	4,43	3,95	2,88	64,87	0,14	N 308
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	N 348
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23,16	92,67		N 516
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	90	15,79	10,85	15,43	222,22	0,22	N 237
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	77	1,19	N 506
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 9 день(четверг)		1215	35,93	29,94	131,8	970,55	11,06	
Итого за весь период		1215	35,93	29,94	131,8	970,55	11,06	
Среднее значение за период		1215	35,93	29,94	131,8	970,55	11,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,7	3,08	13,58			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день(пятница)								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	4,65	6,45	24,3	173,96	0,15	N 272
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,82	0,97	N 395
	Хлеб пшеничный	30						
Завтрак 2	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	N 368
	Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,43	2,18	8,85	60,23	2,78
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 321
	Кнели рыбные	50	6,82	2,08	2,78	56,87	0,18	N 271
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,41	54,72	1,47	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6		
Полдник	Оладьи с повидлом	50	3,48	1,08	18,54	97,95	0,32	
	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	N 392
Итого за 10 день(пятница)		1135	30,11	24,31	123,3	748,84	30,05	
Итого за весь период		1135	30,11	24,31	123,3	748,84	30,05	
Среднее значение за период		1135	30,11	24,31	123,3	748,84	30,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			4,02	3,25	16,47			