

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	150	8,55	7,23	41,18	270,48		N 243
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	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	200	1,87	2,25	13,31	81	9,6
	Капуста тушеная с отварной курицей	150	2,78	4,84	10,77	97,8	15,39	N 336
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			30,88	123,56		N 516
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Каша молочная "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	231,96	0,2	N 266
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
	Крендель сахарный	60						N 460
Итого за 1 день (понедельник)		1535	25,59	26,24	179,47	1054,73	27,57	
Итого за весь период		1535	25,59	26,24	179,47	1054,73	27,57	
Среднее значение за период		1535	25,59	26,24	179,47	1054,73	27,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			2,43	2,49	17,02			

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
2 день (вторник)								
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	4,51	6,15	21,97	161,24	0,16	N 270
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,09	1,29	N 395
	Бутерброд с повидлом	46	2,51	4,02	21,53	131,82	0,05	N 5
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04
	Плов из птицы	150	15,34	14,06	25,49	289,96	0,72	N 304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	87,77	100	N 398
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
	Полдник	Вареники ленивые	100	16,73	8,22	16,37	206,36	0,41
	Хлеб пшеничный	40						
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
Итого за 2 день (вторник)		1486	48,37	40,42	165,4	1207,35	119,88	
Итого за весь период		1486	48,37	40,42	165,4	1207,35	119,88	
Среднее значение за период		1486	48,37	40,42	165,4	1207,35	119,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			4,01	3,35	13,7			

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

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория от 3-7 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	200	2,85	4,88	20,75	138,3		N 270
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,57	118,88	1,59	N 397
	Бутерброд с маслом	46	2,83	8,67	16,81	156,36		N 1
Завтрак 2	Молоко	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	N 400
Обед	Рассольник со сметаной	200	3,6	7,6	28	179,98		N 74
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 321
	Шницель рыбный натуральный	60	9,73	9,83	8,94	163,5	0,52	N 288
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,88	72,96	1,96	N 372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	4,62	54,96	7,96	N 45
	Яйцо вареное	40	7,55	2,45	5,13	72,5	1,64	N 258
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 393
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 3 день (среда)		1586	48,8	57,74	181,11	1313,77	37,04	
Итого за весь период		1586	48,8	57,74	181,11	1313,77	37,04	
Среднее значение за период		1586	48,8	57,74	181,11	1313,77	37,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий				3,71	4,39	13,79		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	200	4	0,12	16,83	132,4	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,09	1,29	N 395
	Бутерброд с повидлом	46	2,51	4,02	21,53	131,82	0,05	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	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,23	26,38	165,46		N 205
	Тефтели мясные в соусе	60	9,73	9,83	8,94	163,5	0,52	N 288
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	N 348
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			30,88	123,56		N 516
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Запеканка из творога	110	12,83	11,32	26,15	257,39	0,78	N 238
	Чай с молоком	200	3,53	3,09	15,08	102,66	1,59	N 506
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 4 день (четверг)		1586	46,5	41,05	203,12	1408,07	22,61	
Итого за весь период		1586	46,5	41,05	203,12	1408,07	22,61	
Среднее значение за период		1586	46,5	41,05	203,12	1408,07	22,61	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,3	2,92	14,43			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
5 день (пятница)								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	0,12	16,82	132,38	0,9	N 93
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,57	118,88	1,59	N 397
	Бутерброд с маслом	46	2,83	8,67	16,81	156,36		N 1
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368
Обед	Суп рыбный с крупой	200	8,2	3,66	13,48	134,56	7,12	N 156
	Рагу из овощей	150	2,16	12,02	14,11	174,3	25,09	N 137
	котлета рубленые из птицы	40	5,97	6,31	4,05	97	0,2	N 306
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,88	72,96	1,96	N 372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	N 12
	Омлет натуральный	110	10,34	18,5	2,07	215,88	0,2	N 215
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 5 день (пятница)		1566	50	63,46	137,26	1273,4	50,04	
Итого за весь период		1566	50	63,46	137,26	1273,4	50,04	
Среднее значение за период		1566	50	63,46	137,26	1273,4	50,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,93	4,98	10,78			

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	150	5,49	4,23	26,38	165,46		N 205
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	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 с крупой перловой	200	3,33	3,75	22,65	137,66	11	N 80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,48		N 243
	Птица тушеная в томатном соусе	40	7,07	6,47	1,76	93,47		N 301
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Суп молочный рисовый	200	4	0,12	16,83	132,4	0,91	N 94
	Булочка ванильная	60	8,81	4,47	35,05	215,51		N 467
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
Итого за 6 день(понедельник)		1575	43,88	29,6	222,54	1377,91	14,69	
Итого за весь период		1575	43,88	29,6	222,54	1377,91	14,69	
Среднее значение за период		1575	43,88	29,6	222,54	1377,91	14,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,18	2,15	16,15			

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	200	4,51	6,15	21,97	161,24	0,16	N 270
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,57	118,88	1,59	N 397
	Бутерброд с маслом	46	2,83	8,67	16,81	156,36		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Свекольник со сметаной	200	4,85	6,42	10,06	117,43	10,49	N 136
	Капуста тушеная	150	2,78	4,84	10,77	97,8	15,39	N 336
	биточки куриные	40	6,32	6,58	6,74	111,49	0,34	N 305
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			30,88	123,56		N 516
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100	18,69	12,66	11,4	233,95	0,25	N 231
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 7 день (вторник)		1526	47,95	49,57	158,46	1263,55	30,39	
Итого за весь период		1526	47,95	49,57	158,46	1263,55	30,39	
Среднее значение за период		1526	47,95	49,57	158,46	1263,55	30,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,79	3,92	12,54			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
8 день (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	200	3,99	0,12	16,83	132,4	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,29	N 395
	Бутерброд с повидлом	46	2,51	4,02	21,53	131,82	0,05	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	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77
	Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,09	14,97	180,68	6,12	N 276
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,88	72,96	1,96	N 372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	17,45	4,99	3,53	129,24	0,41	N 249
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	N 392
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 8 день (среда)		1496	61,49	31,89	124,78	969,97	27,08	
Итого за весь период		1496	61,49	31,89	124,78	969,97	27,08	
Среднее значение за период		1496	61,49	31,89	124,78	969,97	27,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			6,34	3,29	12,86			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	200	3,99	0,12	16,83	132,4	0,91	N 94
	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,57	118,88	1,59	N 397
	Бутерброд с маслом	46	2,83	8,67	16,81	156,36		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45,54	1,98	N 84
Обед	Суп с бобовыми	200	2,16	2,28	13,72	83,8	6,6	N 82
	Рис отварной	130						
	Фрикадельки из птицы	40	5,91	5,27	3,85	86,49	0,19	N 308
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	N 348
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			30,88	123,56		N 516
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	17,54	12,05	17,14	246,91	0,24	N 237
	Чай с молоком	200	3,53	3,09	15,08	102,66	1,59	N 506
	Хлеб пшеничный	40						
Итого за 9 день(четверг)		1536	43,88	36,89	166,45	1213,45	13,81	
Итого за весь период		1536	43,88	36,89	166,45	1213,45	13,81	
Среднее значение за период		1536	43,88	36,89	166,45	1213,45	13,81	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,62	3,04	13,72			

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-7 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	200	6,2	8,6	32,4	231,94	0,2	N 272
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,09	1,29	N 395
	Хлеб пшеничный	40						
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368
	Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,91	2,91	11,8	80,3	3,71
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 321
	Кнели рыбные	60	8,18	2,5	3,34	68,24	0,22	N 271
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,88	72,96	1,96	N 372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5		
Полдник	Оладьи с повидлом	50	3,48	1,08	18,54	97,95	0,32	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,11	0,08	2,8	0,2	N 392
Итого за 10 день(пятница)		1450	37,57	31,34	152,41	931,04	36,06	
Итого за весь период		1450	37,57	31,34	152,41	931,04	36,06	
Среднее значение за период		1450	37,57	31,34	152,41	931,04	36,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			4,03	3,37	16,37			