

Утверждено
приказом МБДОУ № 45 г. Калуги
от 31.08.2023 № 38

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ № 45 г. Калуги

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
01 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,8		N 227
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,01	4,5	N 57
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	108	4,64	N 87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Котлеты рубленые из курицы	50	8,02	7,23	8,32	130,83	0,45	N 322
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	N 394
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	4,4	4,06	31,93	182		N 199
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 01 ДЕНЬ		1472	35,64	31,26	182,94	1162,31	30,28	
02 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша манная жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	3,13	3,89	26,38	153		N 199
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,3	88,99	1,2	N 413
	Сыр	10	2,32	2,95			0,07	N 7
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,03	0,01	5,55	22,22	0,01	N 411

Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	72,8	8,24	N 63
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,24	170,98		N 219
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	N 390
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,56	123,5	0,12	N 251
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,88	9,07	101,99	2,47	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 02 ДЕНЬ		1392	37,68	31,54	173,93	1090,75	13,8	
03 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	4,59	4,9	31,26	187		N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91	1,16	N 414
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,03	0,01	5,55	22,22	0,01	N 411
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	N 86
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	N 354
	Котлеты рубленые	50	7,77	5,89	8,03	115,83	0,07	N 299
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Салат из свеклы	60	0,86	3,64	5,01	56,34	5,7	N 34
	Котлеты рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	N 271
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 03 ДЕНЬ		1482	36,63	29,08	165,1	1073,09	42,47	
04 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,5	157	0,14	N 229
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,98	1,43	N 416
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,88	49,99	N 417
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	N 83
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,85	4,63	30,8	191,98		N 179
	Гуляш из отварного мяса	50	6,43	5,17	1,65	78,75	0,25	N 293
	Кисель плодово-ягодный концентрат	180	0,52	0,06	27,22	112	2,75	N 408
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117	0,15	N 252
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369

	Молоко кипяченое	180	5,49	4,88	9,07	101,99	2,47	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 04 ДЕНЬ		1267	46,51	41,92	172,77	1260	66,92	
05 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,03	6,35	20,29	165,5	1,14	N 101
	Чай с молоком	155	2,29	2,02	12,32	76,63	1,03	N 413
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,39	3,92	6,78	67,8	14,8	N 73
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Котлеты рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	N 271
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Винегрет овощной	120	1,64	7,42	10,12	113,76	12,3	N 46
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		N 450
На весь день	Соль	5						
Итого за 05 ДЕНЬ		1557	34,72	33,75	182,37	1179,61	52,62	
06 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203		N 182
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,81	4,58	N 91
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,07	7,09	21,07	192,94	9,38	N 319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	N 394
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,5	157	0,14	N 229
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,88	9,07	101,99	2,47	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 06 ДЕНЬ		1472	40,62	35,76	168,38	1163,16	19,07	
07 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	4,59	4,9	31,26	187		N 199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,98	1,43	N 416
	Сыр	10	2,32	2,95			0,07	N 7
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 386

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,04	N 82
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	N 334
	Котлеты рубленые	50	7,77	5,89	8,03	115,83	0,07	N 299
	Кисель плодово-ягодный концентрат	180	0,52	0,06	27,22	112	2,75	N 408
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	50	7,57	5,38	12,16	127,5	0,09	N 249
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,88	9,07	101,99	2,47	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 07 ДЕНЬ		1437	45,47	39,7	209,06	1345,07	23,96	
08 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,03	6,35	20,29	165,5	1,14	N 101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91	1,16	N 414
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,03	0,01	5,55	22,22	0,01	N 411
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	N 83
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	N 354
	Тефтели мясные	60	7,9	6,31	7,51	118,5	0,08	N 303
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	N 372
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	N 390
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	14,88	5,2	12,05	154,67	4,08	N 272
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 08 ДЕНЬ		1507	44,83	30,64	168,94	1139,69	46,29	
09 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	3,79	5,48	23,97	160		N 199
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,71	5,04	56,66	1,37	N 419
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	72,8	8,24	N 63
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Гуляш из отварного мяса	50	6,43	5,17	1,65	78,75	0,25	N 293
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Сырники из творога	50	9,35	6,34	5,7	117	0,13	N 245
	Повидло	15	0,06		9,9	37,5	0,08	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701

На весь день	Соль	5						
Итого за 09 ДЕНЬ		1427	35,05	30,81	156,01	1034,16	28,38	
10 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша манная жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	3,13	3,89	26,38	153		N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91	1,16	N 414
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,27	13,71	83,8	6,6	N 88
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Котлеты рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	N 271
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,8		N 227
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,3	0,9	14,94	78,6		N 701
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 452
На весь день	Соль	5						
Итого за 10 ДЕНЬ		1472	37,54	30,56	187,4	1180,52	31,11	
Итого за весь период		14485	394,68	335,02	1766,9	11628,35	354,9	
Среднее значение за период		1448,5	39,47	33,5	176,69	1162,83	35,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,39	2,88	15,19			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451654

Владелец Стемплевская Людмила Владимировна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024