## Меню приготавливаемых блюд (приложение к приказу № 158 /01-10 от 30.08.2024г.) МБДОУ № 7 г. Калуги

П	TT	D	т	T		1	. Калуги
Прием пищи	Наименование	Bec		Іищевые вег		Энергетич	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская	рецептуры
II 1						ценность	
Неделя 1 День 1							
' '	Maranaru	150/5	5,68	4,36	27,25	190	T № 205
завтрак	- Макароны отварные с	/5	3,00	4,30	21,23	190	1 10 203
	маслом, сахаром	13					
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	- Хлеб	100	0,00	0,02	7,77	40,00	1 3(2 3)2
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
	-Сыр	6	28,08	36,00	0,00	22,26	T №7
2 завтрак	- Сок	100	0,50	0,00	10,10	43,00	T № 399
итого за			36,69	40,68	61,83	366,26	
завтрак			,	10,00	,		
обед	- Щи из свежей	200	1,39	3,9	6,79	67,80	T № 67
	капусты с						
	картофелем						
	- Фрикадельки из	70	12,55	1,02	6,02	83,12	T № 308
	птицы						
	- Пюре						
	картофельное	130	2,66	4,16	17,80	118,95	T № 321
	- Компот из	400				101 =0	
	сухофруктов/	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	напиток из						
	плодов	50	2.20	0.60	16.70	97.00	II No.115
	-Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за			20,3	9,69	72,3	458,57	
обед			•	,			
полдник	- Каша молочная	200	7,40	7,48	36,50	243,00	П № 270
	пшеничная						
	жидкая						
	- Какао с						
	молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 397
	- Булочка	<b>~</b> 0	2 (1	- 2-	25.05	170.00	T M 460
	домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	T № 469
итого за			14,71	16,93	79,28	529,00	
полдник	- Яблоки,	150	4,80	4,95	45,60	246,00	П № 336
рекомендуемы й ужин	- лолоки, запеченные с	130	4,60	4,93	45,00	240,00	11 № 330
и ужин	творогом						
	-Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
	пшеничный		2,57	0,50	11,15	71,00	
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	1		*				
итого за			7,23	5,27	70,08	357,00	
ужин							
ужин	-		78,93	72,57	283.48	1710,26	

Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Тищевые вег		Энергетич еская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
завтрак	- Каша пшенная молочная жидкая - Кофейный напиток с	200	7,8	9,46	35,80 14,36	283,60	П № 273 Т № 395
	молоком - Хлеб						
	пшеничный, масло	30/5	2,37/0 ,02	0,3/4,12	14,49/ 0,04	71/37,4	П № 114 П № 111
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	61,38	T № 400
итого за завтрак			16,09	19,01	69,74	539,66	
Обед	-Борщ с картофелем - Гуляш из	200	1,63	4,00	11,28	87,80	T № 58
	отварного мяса - Каша гречневая рассыпчатая - Компот из	80 130	10,2 7,41	8,26 6,79	2,64 32,13	126,00 219,31	T № 277 Π № 243
	сухофруктов/ напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
итого за обед	- Хлеб ржаной	50	3,30 21,73	0,60 18,63	16,70 87,41	87,00 <b>606,06</b>	П № 115
полдник	- Омлет натуральный - Салат из горошка зеленого	100	8,61	13,38	2,30	163,07	П № 307
	консервированно го	50	1,49	2,59	3,12	41,80	П № 10
	- Чай с сахаром - Хлеб	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 115
итого за полдник			12,53	16,29	29,90	315,87	
рекомендуемы й ужин	-Оладьи с джемом	165	11,9	12,2	81,79	445,00	П № 556
	-Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
итого за			11,96	12,22	81,79	485,00	
ужин итого за день			62,31	66,15	268,84	1946,59	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование	Bec	П	ищевые вещ	ества	Энергетич	No
-	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность	рецептур ы
завтрак	- Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	П №256
	- Какао с молоком - Хлеб пшеничный	180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 397
		30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
2 завтрак	-Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	61,37	T № 368
итого за завтрак			14,18	15,71	75,65	518,77	
обед	- Рассольник	200	1,74	4,09	13,32	97,20	T № 76
	ленинградский -Макаронные изделия						
	отварные -Биточки рубленные	130	4,99	0,71	26,99	134,42	T № 204
	из птицы - Компот из	80	11,93	12,62	8,09	194,00	T №306
	сухофруктов/ напиток из плодов - Хлеб ржаной	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	•	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			22,36	18,03	90,09	614,32	
полдник	- Котлета рыбная	70	8,54	2,52	4,34	74.20	П №352
	любительская						
	- Свекольная икра	130	3,05	5,97	16,03	130,13	T № 54
	- Чай с сахаром - Хлеб пшеничный	180	0.06	0,02	9,99	40,00	T № 392
		30	2,37	0,30	14,49	71,00	Π №114
итого за полдник			14,02	8,81	44,85	315,33	
рекомендуемы й ужин	- Запеканка и творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	П № 319
	-Coyc молочный к блюдам -Кофейный напиток	100	3,43	6,95	8,86	111,90	П № 444
	с молоком - Хлеб пшеничный	180	2,85	2,41	14,36	91,00	T № 395
		30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за ужин			32,65	34,86	61,61	698,70	
итого за день			83,21	77,71	272,2	2142,12	

именование блюда  ша из пьев овсяных окулес» кая фейный иток с оком еб ничный с офельный тлета пенная из	Вес блюда  200  180  30  100  200	Пі Белки 7,16 2,85 2,37 0,50 12,88	ущевые веш Жиры 9,40 2,41 0,30	Углеводы	ценность 228,40 91,00	№ рецепту- ры П №272
ша из пьев овсяных окулес» кая фейный иток с оком еб ничный с	180 30 100	7,16 2,85 2,37 0,50	9,40 2,41 0,30	28,80	ценность 228,40 91,00	ры П №272
пьев овсяных окулес» кая фейный иток с оком еб ничный с	180 30 100	2,85 2,37 0,50	2,41 0,30	14,36	91,00	
иток с оком еб ничный с п гофельный тлета пенная из	30	2,37	0,30			T № 395
ничный  п  офельный  тлета пенная из	100	0,50		14,49	71.00	
п гофельный тлета пенная из цы		-			71,00	П №114
п гофельный тлета пенная из цы		-	00	10,10	43,00	T № 399
офельный тлета пенная из цы	200	, ,	12,11	67,75	433,40	
ĮЫ		1,87	2,26	13,3	81,00	T № 77
TI IOTO	70	13,68	3,39	11,76	132,12	T №305
пуста еная	130	2,68	4,20	12,25	97,63	T №336
мпот из офруктов/ иток из	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
ток из цов еб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
•		21,61	10,46	79,00	499,45	
рники из ога	150	28,03	19,00	17,10	351,00	T № 231
видло	30	0,12	0	19,5	75,00	
й с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
еб ничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
		30,58	19,32	61,08	537,00	
еканка офельная с енью	160	10,18	6,25	27,33	206,00	T № 291
ус молочный серброд с пом	100	3,62	11,29	12,42	165,80	T № 353
вочным акао с	40	2,45	7,55	14,62	136,00	T № 1
оком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 397
		20,04	28,28	89,69	689,80	
		85,11	70,17	297,52	2159,65	
1 3	ом очным као с	ом очным 40 као с	ом очным 40 2,45 као с оком 180 3,67 20,04	ом очным 40 2,45 7,55 као с оком 180 3,67 3,19 20,04 28,28	ом очным 40 2,45 7,55 14,62 као с оком 180 3,67 3,19 15,82 20,04 28,28 89,69	очным 40 2,45 7,55 14,62 136,00 као с оком 180 3,67 3,19 15,82 107,00 20,04 28,28 89,69 689,80

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пип	цевые веш	ества	Энерге-	<b>№</b>
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур ы
завтрак	- Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	113,10	П №266
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 397
	- Печенье, масло	30/5	2,37/0,02	0,63/ 4,12	14,49/ 0,04	71,00/ 37,4	П №609 П №111
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	61,38	T № 400
итого за завтрак			14,37	22,32	60,46	385,16	
обед	- Бульон из кур						
00 <b>0</b> A	прозрачный - Гренки	200	1,00	0,20	0,00	5,80	П №127
	пшеничные	30	3,75	0.48	22,7	110,34	T №115
	-Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	T № 213
	- Плов из птицы	200	21,20	7,36	33,99	286,66	T № 304
	- Компот из сухофруктов/ напиток из						
	плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед	•		31,03	10,83	95,18	605,6	
полдник	- Салат из картофеля с зеленым горошком	150	2,95	7,86	14,66	141,30	T № 25
	- Чай с сахаром - Хлеб	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за			5,38	8,18	39,14	252,30	
полдник							
рекомендуемы й ужин	- Вареники ленивые - Coyc	200	32,49	11,73	33,22	351,22	
	сметанный	100	1,40	4,99	5,86	74,10	T № 354
	- Чай с сахаром - Булочка	180	0,06	0,02	9,99	71,00	T № 392
	домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	T № 469
итого за ужин			37,59	23,00	76,03	675,32	
итого за день			88.87	64,33	270,81	1918,38	

Неделя 2 День 1 (6)							
Прием пищи	Наименование	Bec	I	Тищевые ве	ещества	Энергетич	№
1	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская	рецептуры
завтрак	- Гречка рассыпчатая с	150	8,62	4,94	38,8	234,09	T № 165
	маслом - Чай с сахаром - Хлеб	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	пшеничный -Сыр	30 6	2,37 28,08	0,30 36,00	14,49 0,00	71,00 22,26	Π №114 Τ №7
2 завтрак	- Сок	100	0,50	0,00	10,10	43,00	T №399
итого за	- COK	100	<u>39,63</u>	<u>41,26</u>	73,38	410,35	1 3(23))
завтрак			37,03	41,20	73,38	410,55	
обед	- Суп картофельный - Птица тушеная	200	1,87	2,26	13,30	81,00	T № 77
	в соусе с овощами	70	3,80	1,01	6,58	50,82	T № 302
	-Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	T № 317
	- Компот из сухофруктов/ напиток из	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	плодов						
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			<u>14,15</u>	<u>7,79</u>	84,48	<u>466,51</u>	
полдник	- Каша манная молочная жидкая - Кофейный	200	6,20	7,46	30,86	215,40	П № 268
	напиток с молоком - Булочка	180	2,85	2,41	14,36	91,00	T № 395
	домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	T № 469
итого за полдник			<u>12,69</u>	<u>16,13</u>	72,18	484,40	
рекомендуемы й ужин	- Пельмени мясные отварные	100	10 7 5	0.40	22.04	204.00	T. M. 202
	- Сметана - Напиток из	180 50	18,76 1,25	8,18 10,00	33,84 1,70	284,00 103,00	T № 293
	шиповника -Хлеб пшеничный	180	0,61	0,25	18,67	79,00	T № 398
	пшени шви	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за ужин		30	22,99	18,73	68,70	537,00	113(2111
итого за день			89.46	83.91	298,74	1898,26	

аименование пода  Каша ячневая олочная жидкая Какао с олоком Клеб шеничный Молоко пляченое  Свекольник Каркое по- машнему Компот из	Вес блюда 200 180 30 100	7,23 3,67 2,37 0,5	Иищевые в       Жиры       6,67       3,19       0,30       0,00	з9,54 15,82 14,49	Энергетич еская ценность  246,87	№ рецептуры П №99 Т № 397
олочная жидкая Сакао с олоком Клеб шеничный Молоко пляченое Свекольник Каркое по- машнему Компот из	180 30 100	3,67 2,37 0,5	3,19 0,30	15,82		
Клеб шеничный Молоко шяченое Свекольник Каркое по- машнему Компот из	30 100	2,37 0,5	0,30		107	T № 397
Молоко пляченое Свекольник Каркое по- машнему Компот из	100	0,5		14.49		Í
пяченое Свекольник Каркое по- машнему Компот из	100	0,5			71,00	П № 114
Каркое по- машнему Сомпот из	200	12 77		10,10	43,00	T № 399
Каркое по- машнему Сомпот из	200	13,77	10,16	79,95	467,87	
машнему Компот из	200	1,74	3,56	9,62	77,60	П № 136
vr o cheav vremon /	200	23,63	21,09	15,09	344,54	П № 374
хофруктов/ литок из юдов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
Клеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
		30,81	25,26	66,40	553,70	
Запеканка из орога Кисель из	150	26,64	18,15	27,57	381,00	T № 237
шеных фруктов Клеб	180	0,39	0,01	24,99	101,70	T №379
пеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
		29,40	18,46	67,05	553,70	
ыба, запеченная од молочным усом с рниром акаронные						
делия) Най с сахаром Клеб	190 180	13,79 0,06	9,83 0,02	14,45 9,99	130,52 40,00	П №345 Т №392
пеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
		16,22	10,15	38,93	241,52	
		81.20	64.03	252.33	1873.93	
		<u>~</u>		======		
			81,20	81,20 64,03	<u>81,20</u> <u>64,03</u> <u>252,33</u>	<u>81,20</u> <u>64,03</u> <u>252,33</u> <u>1873.93</u>

Неделя 2 День 3 (8)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	I Белки	Тищевые ве Жиры	углеводы Углеводы	Энергетич еская ценность	№ рецептуры
завтрак	- Каша рисовая молочная жидкая - Кофейный	200	5,54	8,62	32,40	229,40	П № 274
	напиток с молоком - Хлеб	180	2,85	2,41	14,36	91,00	T № 395
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	Π № 114
2 завтрак	-Фрукт	100	3,05	2,72	5,05	56,66	T № 368
итого за завтрак	10		13,81	14,05	66,30	448,06	
обед	- Суп с макаронными изделиями	200	2,04	4,46	11,12	88,80	П № 163
	- Пюре картофельное -Котлета	130	2,65	4,16	17,71	118,95	T № 321
	припущенная - Компот из сухофруктов/ напиток из	70	10,50	7,50	6,50	132,00	П № 417
	плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
итого за	- Хлеб ржаной	50	3,30 <b>24,03</b>	0,60 13,12	16,70 83,98	87,00 <b>547,45</b>	Π № 115
обед			24,03	13,12	03,70	347,43	
полдник	- Биточки рыбные - Салат из белокочанной	75	10,42	1,57	7,20	84,75	П № 351
	капусты с морковью	130	1,83	6,59	11,72	113,62	T № 20
	- Чай с сахаром - Хлеб пшеничный	180 30	0,06 2,37	0,02 0,30	9,99 14,49	40,00 71,00	T № 392 Π № 114
итого за полдник			14,68	8,48	43,40	309,37	
рекомендуемы й ужин	-Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	П № 298
	- Соус молочный - Кефир	100	3,43	6,95	8,86	111,70	Π № 444
	- Булочка	180	5,22	0,9	7,20	90,00	П № 535
итого го	ванильная	50	3,95 <b>23,50</b>	4,06 <b>19,61</b>	27,24 <b>96,10</b>	161,00 <b>686,70</b>	T № 467
итого за ужин			23,30	19,01	70,10	000,70	
итого за день			76,02	55,26	289,78	1991,58	

Неделя 2 День 4 (9)						I	Γ.,
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Тищевые в Жиры	ещества Углеводы	Энергетич еская ценность	№ рецептуры
завтрак	- Каша овсяная вязкая с маслом - Какао с	200	5,88	7,62	28,10	205,16	T № 168
	молоком - Хлеб	180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 395
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,66	T № 400
итого за завтрак			14,97	13,83	63,46	439,82	
обед	- Щи по – уральски (с крупой)	200	1,61	3,94	5,88	65,40	T № 72
	- Фрикаделька из птицы - Каша гречневая	70	12,55	1,02	6,02	67,80	T №308
	рассыпчатая - Компот из сухофруктов/	130	7,45	5,28	51,52	211,25	T № 313
	напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			25,31	10,85	105,11	548,47	
полдник	- Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	T № 213
	- Салат из свеклы	130	1,84	7,91	10,86	122,07	T № 33
	- Чай с сахаром - Хлеб	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 115
итого за полдник			9,35	12,83	35,62	296,07	
рекомендуемы й ужин	-Запеканка рисовая - Соус молочный	150	5,53	4,78	42,56	235,00	T № 188
	сладкий - Булочка	50	0,97	2,25	6,62	50,75	T № 351
	домашняя -Компот из яблок	50 200	3,64 0,3	6,26	26,96 25,10	179,00	T № 469 Π № 528
YYTOTO DO	с лимоном	200	-				11 Nº 320
итого за ужин			10,44	13,49	101,24	567,75	
Итого за день			60,07	51,00	305,43	1852,11	

Неделя 2 День 5 (10)							
Прием пищи	Наименование	Bec	I	Тищевые в	ещества	Энергетич	No
•	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность	рецептуры
завтрак	- Суп молочный сс макаронными изделиями - Кофейный	200	5,75	5,21	18,83	145,2	T № 93
	напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
2 завтрак	-Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	61,37	T № 399
итого за завтрак	- pysis		11,37	8,32	57,48	368,57	
обед	- Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,71	107,80	T № 81
	- Котлета (из кур.филе) - Каша рисовая	70	9,66	9,38	4,61	141,43	T № 305
	рассыпчатая - Компот из сухофруктов/	130	3,21	5.29	32,33	189,80	П № 246
	напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			20,96	19,49	92,34	627,73	
полдник	- Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,65	142,20	T № 45
	- Чай с сахаром - Хлеб	180	0,06	0,02	9,99	40,00	T № 392
	пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
итого за полдник			4,47	9,58	37,13	253,20	
рекомендуемы й ужин	- Макароны, запеченные с						
и ужин	яйцом - Соус сметанный	205	10,04	9,48	31,04	250,00	T № 208
	- Хлеб пшеничный	60	0,84	2,99	3,52	44,46	Т № 354
	- Какао с молоком	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	T № 397
итого за ужин			16,92	15,96	64,87	472,46	
итого за			53,98	<u>58,17</u>	270,36	1841,88	
день							