

УТВЕРЖДЕНО

**приказом по МБДОУ № 77 «Родничок» г. Калуги
от 14.06.2023 № 11/01-19**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С 2-Х ДО 3-Х ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ № 77 «РОДНИЧОК» ГОРОДА КАЛУГИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 01 (понедельник-1 неделя)							
Завтрак 1	Макаронные изделия с маслом	100	3,77	3,71	24,02	144,55	N 194 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	150			12,89	53,26	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Печенье	20	1,89	3,5	14	104	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	6,82	5,61	11,92	125,42	N 36/29 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлета, рубленая из птицы	50	10,6	11,39	7,02	157,98	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Капуста тушеная	80	3,21	3,38	10,16	71,29	N 132 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	100	0,03		10,88	43,69	N 233 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	150	3,67	3,67	23,58	141,66	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 01 (понедельник-1 неделя)		1100	41,93	40,14	167,49	1116,58	
День 02 (вторник-1 неделя)							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,2	5,12	7,32	84,16	N 91 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	150	3,67	3,67	23,58	141,66	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный с повидлом	30	2,42	0,3	29,1	117	N 2 М.П. Могильный В.А. Тутельян
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,787	4,85	10,746	57,522	N 33/28 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Жаркое по-домашнему	110	12,24	19,82	14,27	284,51	N 276 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	6,06	7,09	32,53	218,1	N 120 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Соус молочный сладкий	20	0,79	1,61	3,94	30,16	N 224 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 02 (вторник-1 неделя)		1110	40,947	50,34	192,566	1179,982	
День 03 (среда-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,8	11,06	67,02	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,74	2,29	9,25	68,6	N 62 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп из овощей	150	3,13	4,7	6,97	90,09	N 35/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Тефтели рыбные тушеные	40	7,39	2,6	8	84,75	N 260 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23	N 228 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	N 192 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Омлет натуральный	50	4,62	7,16	1,21	87,72	N 215 М.П. Могильный В.А. Тутельян

	Салат из свеклы	50	0,71	0,04	4,18	46,95	N 33 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с молоком	150	3,08	2,83	14,42	91,66	N 394 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 03 (среда-1 неделя)		1275	38,17	34,67	155,17	1044,45	
День 04 (четверг-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	150	3,67	3,67	23,58	141,66	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Свекольник	150	5,51	6,98	10,1	125,24	N 34/28 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Плов из птицы	110	22,09	24,51	22,08	360,61	N 304 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	100	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Сырники из творога	50	6,28	4,59	13	92,16	N 231 М.П. Могильный В.А. Тутельян

	Соус молочный сладкий	20	0,79	1,61	3,94	30,16	N 224 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 04 (четверг-1 неделя)		1000	56,2	54,09	172,24	1196,61	
День 05 (пятница-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,8	11,06	67,02	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,42	0,3	29,1	117	N 2 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,28	4,2	6,83	70,5	N 78 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Курица в соусе с томатом	40	13,34	13,99	2,04	179,43	N 179 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,71	24,02	144,55	N 194 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

Полдник	Котлеты рыбные любительские	50	6,75	5,27	3,75	88,74	N 135 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,54	5,71	5,42	79,17	N 25 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	150			12,89	53,26	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 05 (пятница-1 неделя)		1160	43,75	44,77	171,75	1175,01	
День 06 (понедельник-2 неделя)							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	100	5,83	4,78	28,74	182,62	N 186 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	150			12,89	53,26	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Печенье	20	1,89	3,5	14	104	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп картофельный с клецками	150	5,44	5,31	10,16	110,28	N 37/29 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлеты рубленая из птицы	50	10,6	11,39	7,02	157,98	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Капуста тушеная	80	3,21	3,38	10,16	71,29	N 132 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	100	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	150	3,67	3,67	23,58	141,66	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 06 (понедельник-2 неделя)		1100	42,91	40,91	180,4	1174,15	
День 07 (вторник-2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,8	11,06	67,02	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный с повидлом	30	2,42	0,3	29,1	117	N 2 М.П. Могильный В.А. Тутельян
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,51	3,56	4,82	57,4	N 55/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Бефстроганов из отварной говядины	40	15,72	19,08	3,86	224,07	N 148 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Пюре картофельное	100	2,55	1,66	19,46	103,13	N 321 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Рагу из овощей	100	1,94	6,57	9,38	104,46	N 342 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Чай с молоком	150	3,08	2,83	14,42	91,66	N 394 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 07 (вторник-2 неделя)		1170	41,13	44,68	165,95	1117,8	
День 08 (среда-2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	150	3,67	3,67	23,58	141,66	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	4,57	3,82	15,42	114,34	N 62 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Борщ из свежей капусты	150	4,59	7,34	4,22	101,21	N 25/30 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Плов из птицы	110	22,09	24,51	22,08	360,61	N 304 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,4	N 21 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлеты рыбные любительские	50	6,75	5,27	3,57	88,74	N 135 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	150			12,89	53,26	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 08 (среда-2 неделя)		1130	54,57	58,53	159,49	1276,28	
День 09 (четверг-2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,71	4,55	13,97	111,41	N43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,8	11,06	67,02	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,838	4,69	16,855	128,982	N 38/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Птица, тушенная в соусе с овощами	110	5,82	3,73	11,09	101,5	N 302 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

Полдник	Оладьи из творога	80	6,96	9,36	21,52	143,19	N 239 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 09 (четверг-2 неделя)		1060	37,118	32,31	160,065	887,472	
День 10 (пятница-2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,88	6,11	17,91	133,58	N 44 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,8	11,06	67,02	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,42	0,3	29,1	117	N 2 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,22	3,55	11,2	5,22	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	6,7	2,65	11,95	98,48	N 41 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлета, рубленая из птицы	50	10,6	11,39	7,02	157,98	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Рагу из овощей	100	2,55	1,66	19,46	103,13	N 342 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,83	78,33	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

Полдник	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	N 33 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Яйцо	25	3,17	2,87	0,17	39,37	N 213 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Булочка домашняя	45	4,6	7,47	30,48	197,5	N 274 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	150			12,89	53,26	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 10 (пятница-2 неделя)		1190	46,83	41,62	204,1	1255,92	
Итого за весь период		11295	443,555	442,06	1729,221	11424,254	
Среднее значение за период		1192,1	44,5	45,91	174	1261,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,72	3,69	13,84		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262712

Владелец Добрынина Марина Зайнулабдиновна

Действителен с 06.10.2023 по 05.10.2024