

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

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 3-Х ДО 7-МИ 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 отварные с маслом	120	4,53	4,45	28,83	173,47	N 194 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	180			15,47	106	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Печенье	20	1,58	2,92	11,65	86,4	
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	200	9,09	7,48	15,89	167,23	N 36/29 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлета, рубленая из птицы	60	12,72	13,67	8,42	189,58	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Капуста тушеная	100	4,01	4,23	12,7	89,11	N 132 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	150	0,04		13,06	52,43	N 233 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	180	4,4	4,4	28,3	170	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 01 (понедельник-1 неделя)		1360	49,05	46,94	190,13	1331,23	

День 02 (вторник-1 неделя)							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,7	8,25	25,55	138,02	N 96 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	180	4,4	4,4	28,3	170	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	3,22	0,4	38,82	155,5	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	200/5	7,34	9,4	14,38	171,46	N 33/28 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Жаркое по-домашнему	130	14,47	23,43	16,86	336,26	N 276 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	120	7,27	8,51	39,04	261,72	N 80 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Соус молочный сладкий	30	1,79	2,61	5,91	45,24	N 224 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Молоко кипяченое	150	5,8	6,4	9,4	118,4	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 02 (вторник-1 неделя)		1620	60,62	67,73	242,31	1653,92	
День 03 (среда-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	17,6	98,8	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	4,57	3,82	15,42	114,34	N 3 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	200/5	4,17	6,26	9,28	120,11	N 35/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,16	2,17	6,67	70,62	N 260 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Соус томатный	25	0,14	0,92	1,31	14,04	N 228 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Рис припущенный	120	2,98	4,36	30,22	172,05	N 192 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Омлет натуральный	80	7,39	11,46	1,94	140,35	N 215 М.П. Могильный В.А. Тутельян

	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	N 33 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с молоком	180	3,7	3,4	17,3	110	N 394 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 03 (среда-1 неделя)		1245	45,5	47,62	184,73	1278,27	
День 04 (четверг-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (манка)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	180	4,4	4,4	28,3	170	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	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	200/5	7,34	9,31	13,47	166,99	N 34/28 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Плов из птицы	130	26,11	28,96	26,09	426,16	N 304 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	150	0,04		13,06	52,43	N 233 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Сырники из творога	80	10,05	7,34	20,8	147,46	N 231 М.П. Могильный В.А. Тутельян

	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,61	4,91	37,24	N 224 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Молоко кипяченое	150	5,8	6,4	9,4	118,4	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 04 (четверг-1 неделя)		1100	69,58	68,11	186,33	1504,19	
День 05 (пятница-1 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	17,6	98,8	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	3,22	0,4	38,82	155,5	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	200	1,7	5,6	9,1	94	N 78 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Курица в соусе с томатом	50	16,67	17,49	2,55	224,29	N 179 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	4,45	28,83	173,47	N 194 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 3 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

Полдник	Котлета рыбная любительская	60/5	8,1	6,33	4,29	106,49	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	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	180			15,47	106	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 05 (пятница-1 неделя)		1340	51,44	52,17	202,89	1428,73	
День 06 (понедельник - 2 неделя)							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120/5	7	5,74	34,49	219,15	N 186 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	180			15,47	106	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Печенье	20	1,58	2,92	11,65	86,4	
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	200	7,27	7,08	13,55	147,05	N 37/29 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлета, рубленая из птицы	60	12,72	13,67	8,42	189,58	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Капуста тушеная	100	4,01	4,23	12,7	89,11	N 132 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Кисель из концентрата	150	0,04		13,06	52,43	N 233 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	180	4,4	4,4	28,3	170	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 06 (понедельник - 2 неделя)		1240	49,7	47,83	193,45	1356,73	
День 07 (вторник - 2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (манка)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	17,6	98,8	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	3,22	0,4	38,82	155,5	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	200/5	2,02	4,75	6,43	76,54	N 55/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Бефстроганов из отварной говядины	40	15,72	19,08	3,86	222,07	N 148 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Пюре картофельное	120	3,06	2	23,35	123,76	N 321 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Рагу из овощей	120	2,33	7,89	11,26	125,36	N 342 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Чай с молоком	180	3,7	3,4	17,3	110	N 394 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 07 (вторник - 2 неделя)		1170	-45,73	49,71	199,43	1303,04	
День 8 (среда- 2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Какао с молоком	180	4,4	4,4	28,3	170	N 249 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	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	200	6,12	9,78	5,62	134,95	N 25/30 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Плов из птицы	130	26,11	28,96	26,09	426,16	N 304 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	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	60	8,1	6,33	4,29	106,49	N 135 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	180			15,47	63,91	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 08 (среда - 2 неделя)		1360	63,01	68,12	179,88	1470,26	
День 09 (четверг - 2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,45	5,46	16,76	133,69	N 43 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	17,6	98,8	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	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	200	4,84	4,69	16,86	128,98	N 38/31 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Птица, тушенная в соусе с овощами	120	6,35	4,07	12,1	110,72	N 302 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	N 64 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Полдник	Оладьи из творога	100	8,7	11,7	26,9	178,99	N 239 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Молоко кипяченое	150	5,8	6,4	9,4	118,4	N 255 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 09 (четверг - 2 неделя)		1310	43,74	39,35	178,16	1115,4	
День 10 (пятница - 2 неделя)							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,06	7,33	21,49	160,3	N 44 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,4	17,6	98,8	N 253 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Хлеб пшеничный	30	3,22	0,4	38,82	155,5	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	200	8,93	3,54	15,93	131,31	N 41 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Котлета, рубленая из птицы	60	12,72	13,67	8,42	189,58	N 302 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Рагу из овощей	120	2,33	7,89	11,26	125,36	N 342 М.П. Могильный В.А. Тутельян
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		25	94	N 376 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова

	Хлеб ржаной	40	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	30	2,37	0,3	14,49	88,5	N 65 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
	Чай с сахаром	180			15,47	106	N 263 Л.С. Коровка, И.И. Добросердова
Итого за День 10 (пятница - 2 неделя)		1420	53,97	52,94	227,87	1507,99	
Итого за весь период		13165	440,88	607,8	2273,5	16466,77	
Среднее значение за период		1541	61,45	60,78	227,35	1646,68	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,73	3,69	13,81		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262712

Владелец Добрынина Марина Зайнулабдиновна

Действителен с 06.10.2023 по 05.10.2024