

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего  
МБДОУ № 6 г. Калуги



2023 г.

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет  
в дошкольных образовательных учреждениях города Калуги в 20\_\_ году

Калуга

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
0100 день								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	6,83	5,58	36,68	224,46		N 186а
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
	Печенье	22	1,65	2,6	16,42	91,43		
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,05	60,24	74,07	N 398
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	220	2,38	2,46	15,03	91,81	7,24	N 382вермишель
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,12	12,38	12,82	210,7	0,63	N 305вода
	Капуста тушеная	150	2,73	4,51	11,94	101,08	2,63	N 200
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,86	7	18,66	161,24		N 94пшено
	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	3,55	14,51	102,17		N 395
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 0100 день		1597	41,76	39,79	213,49	1376,37	84,57	
02 день								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	200	5,26	8,12	27,96	206,1		N 84
	Какао с молоком	180	3,6	4,05	15,05	111,65		N 397
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96		36,4		N 7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	5,17	6,25	8,37	110,48		N 400
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	N 2
	Свекольник со сметаной	220	1,69	5,59	8,84	91,67		N 3430
	Гуляш из отварной говядины	100	15,2	16	3,35	218	2,3	N 152
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,51	26,44	168,45		N 317
	Кисель из концентрата	200	0,04		14,52	58,26	0,52	N 233
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Сырники из творога запеченные	120	12,85	7,88	26,76	197,9	4,14	N 130
	Повидло	40	0,24		25,2	100,8		N 3
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,12	40,59	2,81	N 393
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Банан	100	1,49	0,5	20,79	95,05	9,89	N 368г
На весь день	Соль	5						
Итого за 02 день		1883	63,13	64,66	247,52	1797,28	34,66	
03 день								
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	6,3	7,32	31,92	218,86	1,38	N 90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	3,55	14,51	102,17		N 395

	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,9		18	76,03	3,56	N 399
Обед	Суп картофельный с рыбой	220	8,18	3,81	17,31	136,22	21,25	N 41
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11,41	6,79	6,48	133,05		N 255
	Пюре картофельное	130	2,78	4,84	18,88	130,35	22,01	N 321
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Биточки или котлеты манные, рисовые	130	5,49	4,03	32,44	187,9	0,43	N 199
	Кисель из концентрата	40	0,01		2,9	11,65	0,1	N 233
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 03 день		1683	47,76	38,99	236,12	1492,67	48,74	
04 день								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,3	7,34	32,86	158,74	1,38	N 98
	Какао с молоком	180	3,6	4,05	15,05	111,65		N 397
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1
Завтрак 2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,46	9,11	8,62	126,18	10,84	N 23
	Суп картофельный с клецками	220	2,42	3,72	14,08	100,1	10,49	N 85на бульоне
	Голубцы ленивые	150	12,67	8,17	18	196,28	17,97	N 298
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	N 354
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	17,68	11,93	22,72	268,8	0,23	N 236
	Повидло	40	0,24		25,2	100,8		N 3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,02	44,98	16,57	N 2
На весь день	Соль	5						
Итого за 04 день		1833	55,04	55,39	252,6	1673,63	57,5	
05 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,21	3,37	18,84	145,2	0,91	N 93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	3,55	14,51	102,17		N 395
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1

Завтрак 2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
Обед	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	220	4,73	5,28	18,88	111,23	7,85	N 4928
	Птица тушеная в соусе с томатом	70	20,56	21,69	2,17	286,12	3,84	N 179
	Рис отварной	150	3,59	5,31	36,18	206,78		N 315
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Омлет натуральный	80	8,29	10,98	1,53	138,13		N 215
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Булочка домашняя с повидлом	60	4,66	7,04	36,96	229,96		N 274
	Кисель из концентрата	200	0,04		14,52	58,26	0,52	N 233
На весь день	Соль	5						
Итого за 05 день		1683	59,77	65,88	237,27	1774,28	13,12	
06 день								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	5,49	5,37	34,84	209,55		N 194a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 392сахар
	Печенье	22	1,65	2,6	16,42	91,43		
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,87	72,29	88,88	N 398
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	9,99	8,23	17,48	183,9	10,85	N 3629
	Кнели куриные с рисом	80	11,81	14,47	5,47	199,23		N 177
	Рагу из овощей	150	1,79	10,26	1059,3	141,44	7,36	N 137
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
Полдник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,88	6,62	16,9	146,62		N 94рис
	Какао с молоком	180	3,6	4,05	15,05	111,65		N 397
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
На весь день	Соль	5						
Итого за 06 день		1657	46,51	53,34	1255,71	1489,35	107,1	
07 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,56	8,16	26,38	149,36	1,3	N 96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	3,55	14,51	102,17		N 395
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96		36,4		N 7
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	5,17	6,25	8,37	110,48		N 400
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,65	4,95	7,61	81,71	16,28	N 67на бульоне
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	11,89	8,78	27,23	236	23,81	N 291мясо
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	N 354
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 376смесь

		50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 700
	Хлеб ржаной	120	16,39	10,85	11,9	169,6	0,32	N 81молоко
Полдник	Запеканка из творога	40	0,78	2,21	5,38	44,6		N 351
	Соус молочный (сладкий)	180	0,13	0,02	10,12	40,59	2,81	N 393
	Чай с лимоном	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Хлеб пшеничный	100	0,41	0,41	10,02	44,98	16,57	N 2
	Яблоко	5						
На весь день	Соль	1773	59,55	58,79	207,53	1501,92	61,11	
Итого за 07 день								

08 день								N 94геркулес
Завтрак 1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	220	6,03	7,96	16,98	163,77		N 397
	Какао с молоком	180	3,6	4,05	15,05	111,65		N 701
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 1
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 399
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,9		18	76,03	3,56	N 2
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	N 41
	Суп картофельный с рыбой	220	8,18	3,81	17,31	136,22	21,25	N 255
	Котлеты или биточки рыбные запеченые	80	11,41	6,79	6,48	133,05		N 321
	Пюре картофельное	130	2,78	4,84	18,88	130,35	22,01	N 376смесь
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 700
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 199
Полдник	Биточки или котлеты манные, рисовые	130	5,49	4,03	32,44	187,9	0,43	N 233
	Кисель из концентрата	40	0,01		2,9	11,65	0,1	N 392сахар
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 701
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		
На весь день	Соль	5						
Итого за 08 день								

09 день								N Урай
Завтрак 1	Гречка в молоке	200	6,62	8,06	22,58	189,42		N 395
	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	3,55	14,51	102,17		N 701
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 1
	Масло сливочное	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 398
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,87	72,29	88,88	N 57на бульоне
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,89	5,19	11,84	102,5	11,42	N 305молоко
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,12	12,38	12,82	210,7	0,63	N 194
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	5,55	36,05	216,84		N 376смесь
	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,06	106,42		N 700
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	17,02	82,31		N 237
Полдник	Запеканка из творога	120	20,92	14,38	20,44	294,48	0,29	N 351
	Соус молочный (сладкий)	50	0,98	2,77	6,72	55,74		N 392сахар
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			10,03	40,03		N 701
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89	20,27	104,48		

		100	1,49	0,5	20,79	95,05	9,89	N 368г
	Банан	5						
На весь день	Соль	1803	62,99	61,29	256,29	1835,62	111,11	
Итого за 09 день								
10 день		200	6,3	7,32	31,92	218,86	1,38	N 90
Завтрак 1	Каша молочная манная	180	2,61	3,15	14,26	95,87		N 394
	Чай с молоком или сливками	40	2,97	0,89	20,27	104,48		N 701
	Хлеб пшеничный	8	0,03	6,27	0,03	58,7		N 1
	Масло сливочное				10,03	40,03		N 392сахар
Завтрак 2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180			1,19	9,02	0,42	N 108
	Бульон из кур или индеек	220	1,06		19,02	92,05		N 115
Обед	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,11	0,4	26,73	414,93	3,76	N 180
	Плов с курицей	150	27,21	29,01	26,06	106,42		N 376смесь
	Компот из сухофруктов	200	0,44		17,02	82,31		N 700
	Хлеб ржаной	50	3,29	0,61	1,75	75	0,13	N 249
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	9,81	3,15	14,52	58,26	0,52	N 233
	Кисель из концентрата	200	0,04		35,79	192,99	0,69	N 269
	Булочка "Веснушка"	60	5,04	3,51	20,27	104,48		N 701
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,89				
На весь день	Соль	5						
Итого за 10 день		1638	64,88	55,2	238,86	1653,41	6,9	
Итого за 10 день		17313	549,84	533,6	3369,65	16053,53	587,16	
Итого за весь период		1731,3	54,98	53,36	336,97	1605,35	58,72	
Среднее значение за период			3,43	3,32	20,99			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990054997

Владелец Китина Светлана Ивановна

Действителен с 27.12.2023 по 26.12.2024