УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ № 51 «Тополек» г. Калуги
№ 188/02-05 от 28.05.2024 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ РЕБЕНКА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
001 день 3-7 сад								
Завтрак 1	Макароны отварные	120	4,4	3,37	21,88	132,21		N 204
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Печенье	30	2,25	3,95	19,05	134		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,03	4,17	46,93	3,97	N 33
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,39	4,21	13,07	107,76	4,65	N 81
	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Пюре картофельное	130	2,65	3,53	16	118,89	16,12	N 321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37		14,85	60,75	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Суп молочный с гречкой	200	4,17	5,47	17,08	141,6	0,89	N 94
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	13,43	178,99		N 469
Итого за 001 день 3-7 сад		1585	36,72	32,64	167,94	1196,76	28,87	
002 день3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	200	7,89	7,91	23,89	198,4	1,21	N 94
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Щи из капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,85	5,21	9,05	90,4	19,69	N 67
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,08	1,96	93,75	0,41	N 277
	Рис отварной	130	3,17	4,66	31,78	181,72		N 165
	Кисель из концентратов	200	0,32		21,12	81	0,2	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
	Лавровый лист	0,01						N 1
Полдник	Оладьи	120	8,97	11,27	48,67	329,09	0,44	N 449
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
Итого за 002 день3-7 сад		1506,01	42,5	47,62	210,08	1430,83	23,98	
003 день3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	200	5,69	5,4	18,51	146,8	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,95	93,33	1,31	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399

Обед	Суп картофельный протёртый (с гренками)	200	2,43	2,6	11,4	77,8	6,07	N 79
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	15	1,86	0,23	11,41	55,23		N 115
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,31	89	0,3	N 273
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	23,71	143,22		N 204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37		14,85	60,75	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Пудинг манный	100	4,32	5,44	22,1	157,2	0,08	N 1
	Кисель из концентратов	50	0,08		5,28	20,25	0,05	N 648
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 003 день3-7 сад		1575	47,31	24,49	207,55	1233,7	11,94	
004 день3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	N 93
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	N 368
Обед	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,45	3,92	10,19	85	8,23	N 57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	N 291
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,5	0,66	N 355
	Кисель из концентратов	200	0,32		21,12	81	0,2	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Сырники из творога	100	18,68	12,87	11,43	233,99	0,25	N 231
	Соус молочный сладкий	50	1,21	2,81	8,27	63,44	0,21	N 351
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 004 день3-7 сад		1556	50,55	44,69	176,32	1308,8	25,08	
005 день 3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	200	19,6	5,16	18,35	142,2	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,95	93,33	1,31	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,75	2,27	11,43	73,2	6,6	N 80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8,93	6,74	8,97	139		N 282
	Рагу из овощей	130	3,21	4,42	12,48	109,34	7,28	N 57
	Компот из свежих плодов яблоки	200	0,16	0,16	23,08	97,6	1,72	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700

	Соль	5						
Полдник	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,31	89	0,3	N 273
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	14,7	N 125
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Печенье	30	2,25	3,95	19,05	134		
Итого за 005 день 3-7 сад		1600	65,74	33,82	209,77	1375,79	36,03	
006день3-7 сад								
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	130	3,79	3,95	20,99	134,88		N 168
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Печенье	30	2,25	3,95	19,05	134		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	200	2,15	2,25	13,71	83,8	6,6	N 82
	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Капуста тушеная	130	2,92	4,59	13,37	106,5	24,3	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37		14,85	60,75	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Суп молочный рисовый	200	3,61	3,8	12,63	99,3	0,68	N 94
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Пирожок с яблоком	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	N 454.506
Итого за 006день3-7 сад		1555	32,73	25,2	171,87	1058,87	35,07	
007 день3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	200	19,6	5,16	18,35	142,2	0,91	N 94
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Борщ с картофелем(Свекольник) вегетарианский со сметаной	200	1,63	4	11,28	87,76	7,01	N 58
	Птица тушёная	80	9,94	2,7	2,81	75,46	0,27	N 301.355
	Каша перловая	130	3,98	3,62	28,33	161,98		N 165
	Компот из свежих плодов яблоки	200	0,16	0,16	23,08	97,6	1,72	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Запеканка из творога	100	17,53	12,05	17,15	246,98	0,24	N 237
	Соус молочный сладкий	50	1,21	2,81	8,27	63,44	0,21	N 351
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 007 день3-7 сад		1571	68,82	43,9	181,63	1348,24	12,39	
008 день3-7 сад								

Завтрак 1	Суп молочный с манкой	200	5,2	5,07	16,43	132,2	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,95	93,33	1,31	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп-пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	0,04	N 29
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	15	1,86	0,23	11,41	55,23		N 115
	Плов с говядиной	150	12,9	6,3	32,1	242,99	0,38	N 287
	Кисель из концентратов	200	0,32		21,12	81	0,2	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,31	89	0,3	N 273
	Пюре картофельное	130	2,65	3,53	16	118,89	16,12	N 321
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 008 день3-7 сад		1575	55,92	24,1	214,75	1298,76	22,47	
009 день3-7 сад								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	200	4,93	5,87	23,87	169,2	0,53	N 93
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Рассольник ленинградский вегетарианский со сметаной	200	1,6	4,08	12,96	100	6	N 76
	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Рагу из овощей	130	3,21	4,42	12,48	109,34	7,28	N 57
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37		14,85	60,75	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Пудинг из творога запечёный	100	15,13	10,75	24,33	254,98	0,18	N 235
	Кисель из концентратов	50	0,08		5,28	20,25	0,05	N 648
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 009 день3-7 сад		1551	50,88	40,89	171,55	1271,31	16,08	
010 день 3-7 сад								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	200	7,89	7,91	23,89	198,4	1,21	N 94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,95	93,33	1,31	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой (Рис)	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	N 80
	Оладьи из печени	60	14,55	6,97	5,85	144		N 162Ккалуга
	Пюре картофельное	130	2,65	3,53	16	118,89	16,12	N 321

	Кисель из концентратов	200	0,32		21,12	81	0,2	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	5						
Полдник	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	14,7	N 125
	Чай с сахаром	200	0,23		5,01	21	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 010 день 3-7 сад		1570	50,79	31,82	200,04	1290,3	43,35	
Итого за весь период		15644,01	501,94	349,16	1911,49	12813,36	255,27	
Среднее значение за период		1564,4	50,19	34,92	191,15	1281,34	25,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно			3,92	2,72	14,92			