

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ № 29 г. Калуги

№ 64/10-ОД от 31.08.2023 г.

МБДОУ № 29 г. Калуги

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ
(осенне-зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
01 день ясли								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	70	2,64	1,33	16,78	91,34		34
	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3		7
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	95		3
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с клецками	120	4,35	4,27	8,13	88,47	5,9	22
	Пюре из овощей	70	0,53	2,05	7,7	56,07	12,54	330
	Котлеты рубленые из куриного филе	50	10,5	8,8	9,43	110,42		183
	Компот из смеси сухофруктов с шиповником	180	0,46	-	20,88	67,4	23,01	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Суп молочный гречневый	120	6,03	4,7	25,39	162,7	0,44	94
	Чай с молоком	150	2,2	2,45	3,6	77,99		394
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 01 день ясли		1101	35,45	30,63	157,77	1006,96	44,3	
02 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	120	3,55	3,56	10,75	89,28	0,54	94
	Кофейный напиток с молоком	150	25,28	2,88	12,8	86,77	0,75	395
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		1
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	120	1,43	2,4	4,67	46,47	4	57
	Картофельное пюре	80	2,11	3,26	14,1	94,03	12	321
	Биточки из говядины	50	10,99	9,16	8,77	161,66		282
	Кисель из концентратов	150	0,02	-	30,51	100,38	0,15	18
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Запеканка из творога	80	7,02	4,83	6,86	200,45	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Булочка "Российская"	50	3,44	5,4	32,2	190		276
Итого за 02 день ясли		1111	58,82	36,95	171,8	1227,71	19,69	
03 день ясли								

Завтрак 1	Суп молочный пшениый	120	3,42	3,24	11,1	0,88	0,54	94
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	397
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Суп крестьянский на МБ	120	20,05	2,06	7,89	57,89	3	80
	Рис отварной	100	3,94	5,88	27,5	190,58	0,02	191
	Гуляш из отварной говядины	80	10,3	8,1	2,62	125	0,55	277
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		20,88	67,4	13,95	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	40	0,79	1,37	3,6	30,08	2,55	134
	Рыбная котлета	50	7,06	3,3	5,06	78,91	0,15	255
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 03 день ясли		1172	58,56	31,16	142,2	922,01	22,61	
04 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	120	3,34	3,1	11	85,32	0,54	94
	Чай с молоком	150	2,2	2,45	3,6	77,99		394
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с рыбой	120	5,75	2,85	9,52	86,79	2,07	152
	Котлета из говядины	50	10,99	9,16	8,77	161,66		282
	Макаронные изделия отварные	70	2,64	1,33	16,78	91,34		34
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		20,88	67,4	13,95	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Пудинг творожный запеченый	100	15,13	1,75	24,33	255	0,18	235
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 04 день ясли		1122	47,06	22,55	154,93	1114,89	19,15	
05 день сад								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	120	2,96	3,52	14,32	101,52	0,32	93
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	397
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	120	1,43	2,4	4,67	46,47	4	57
	Биточки из куриного филе	50	10,5	8,8	9,43	110,42		183
	Картофельное пюре	80	2,11	3,26	14,1	94,03	12	321
	Компот из яблок	150			15,73	62,37	18	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Омлет натуральный	80	7,5	13,45	1,51	156,98	0,12	215
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,48	34,38	7,5	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 05 день ясли		1082	34,93	36,23	133,41	937,31	44,45	
06 день ясли								
Завтрак 1	Рис отварной	90	3,55	5,29	24,72	171,53	0,02	191
	Яйцо отварное	27,5	2,51	2,24	4,17	46,75		213
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	95		3
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп капустный с макаронными изделиями	180	1,3	1,34	8,22	48,53	0,93	82
	Пюре из овощей	70	0,53	2,05	7,7	56,07	12,54	330
	Котлеты рубленые из куриного филе	50	10,5	8,8	9,43	110,42		183
	Компот из смеси сухофруктов с шиповником	180	0,46		20,88	67,4	23,01	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Суп манный молочный	120	3,29	3,03	9,66	79,08	0,54	94
	Чай с молоком	150	2,2	2,45	3,6	77,99		394
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 06 день ясли		1198,5	30,67	29,28	154,21	974,04	39,45	
07 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,45	3,13	11,3	87,12	0,54	93
	Кофейный напиток с молоком	150	25,28	2,88	12,8	86,77	0,75	395
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		1
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368
Обед	Суп из овощей на МБ	120	1,75	2,31	5,58	62,32	1,59	573
	Бефстроганов из отварной говядины	65	8,21	6,77	1,18	98,23	1,36	276
	Картофельное пюре	80	2,11	3,26	14,1	94,03	12	321

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		20,88	67,4	13,95	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Запеканка из творога	80	7,02	4,83	6,86	200,45	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 07 день ясли		1162	55,36	29,42	136,79	1023,11	32,44	
08 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	120	3,42	3,24	11,1	0,88	0,54	94
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	397
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Рассольник "Ленинградский " на КБ	120	1,85	1,85	7,07	52,07	3,61	76
	Плов из отварного филе куриного	130	12,02	8,51	16,92	188,66	3,92	304
	Компот из свежих яблок	150			15,73	62,37	18	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Биточки рыбные	50	7,06	3,3	5,06	78,91	0,15	255
	Зеленый горошек	30	7,06	3,3	5,06	78,9	0,5	255
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 08 день ясли		1082	43,95	27,41	124,49	833,06	28,57	
09 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	120	3,34	3,1	11	85,32	0,54	94
	Кофейный напиток с молоком	150	25,28	2,88	12,8	86,77	0,75	395
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с рыбой	120	5,75	2,85	9,52	86,79	2,07	152
	Голубцы ленивые	120	8,83	5,65	12,66	136,87	12,52	298
	Соус сметанный	40	0,56	1,99	2,34	30	0,01	354
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46		20,88	67,4	13,95	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Пудинг творожный запеченный	100	15,13	1,75	24,33	255	0,22	235
	Подлива из повидла	20			11,6	48		17
	Кисель из концентратов	150	0,02		30,51	100,38	0,15	18

	Булочка " Ванильная "	50	3,44	5,4	32,2	190		467
Итого за 09 день ясли		1206	67,09	24,73	206,61	1274,25	32,61	
10 день ясли								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	120	3,55	3,56	10,75	89,28	0,54	94
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	397
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	120	1,43	2,4	4,67	46,47	4	57
	Биточки из говядины	50	10,99	9,16	8,77	161,66		282
	Макаронные изделия отварные	70	20,64	1,33	16,78	91,34		34
	Компот из свежих яблок	150			15,73	62,37	18	376
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6		8
Полдник	Винегрет овощной	100	1,33	8,67	6,67	111,67	3,77	45
	Яйцо отварное	27,5	2,51	2,24	4,17	46,75		213
	Чай с сахаром	150	0,17	0,02	8,33	33,55	0,01	392
	Хлеб пшеничный	26	2,1	0,78	12,95	68,12		11
Итого за 10 день ясли		1119,5	52,99	34,57	131,09	980,81	28,16	