

Приложение №1 к приказу 130/1 ОД от 02.09.2024г.								
Индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании (рыба), посещающих группы с 12-часовым пребыванием								
МДОУ №102 "Терем теремок" г.Калуги.								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
меню без рыбы 01 день								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,59	5,05	31,64	198,57		N 205ТУТ.
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (варенье)	180	0,12	0,02	10,24	42	0,03	N 392ТУТ.
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		N 6ТУТ.
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92		N 1
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>7,3825</b>	<b>12,55125</b>	<b>46,065</b>	<b>327,49375</b>	<b>0,03</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>2</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	N 81ТУТ.
	Капуста тушеная	170	2,4	4,2	9,35	84,76	13,34	N 336.ТУТ.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	18,67	79	155,72	N 398.Тут.
	Хлеб ржаной	50	0,43	0,06	2,74	13,33		N 2
Итого за обед		<b>600</b>	<b>7,29</b>	<b>8,26</b>	<b>42,51</b>	<b>274,11</b>	<b>173,24</b>	
Полдник уплотненный	Омлет натуральный	160	14,03	18,43	2,72	232,42	0,28	N 215ТУТ.
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 394ТУТ.
	Булочка "Любимая"	40	4,89	3,16	29,56	166,4		N 190107Д/М.
На весь день	Соль	4						
Итого за подник		<b>384</b>	<b>21,59</b>	<b>23,93</b>	<b>46,59</b>	<b>487,82</b>	<b>1,48</b>	
Итого за меню без рыбы 01 день		<b>1484,00</b>	<b>36,76</b>	<b>44,74</b>	<b>145,27</b>	<b>1131,64</b>	<b>176,75</b>	

меню без рыбы 02-день								
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	160	24,26	8,31	39,75	382,46	0,28	N 235.ТУТ.
	Какао с молоком	180	3,88	3,37	16,7	125,95	1,5	N 397.ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
	Повидло	20	0,08		12,2	48	0,08	N 4ГОСТ
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>29</b>	<b>11,98</b>	<b>74,06</b>	<b>584,31</b>	<b>1,86</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,5	0	10,1	56,67	1,37	N 400ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>56,67</b>	<b>1,37</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	1,67	5,57	11,1	101,2		N 42Д/К.+
	Каша рассыпчатая (Гречневая)	130	7,43	5,01	33,39	208		N 165ТУТ.
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	15,64	3,89	13,45	150,88	0,15	N 305.ТУТ.
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (варенье)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	0,43	0,06	2,74	13,33		N 2
Итого за обед		<b>610</b>	<b>25,23</b>	<b>14,55</b>	<b>70,14</b>	<b>511,3</b>	<b>0,18</b>	
Полдник уплотненный	Рулет или запеканка картофельная с овощами	130	4,3	12,86	27,26	141,97		N 79К/Д+
	Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	18,67	79	155,72	N 398.Тут.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>350</b>	<b>5,59</b>	<b>13,37</b>	<b>51,34</b>	<b>248,87</b>	<b>155,72</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 02-день		<b>1460</b>	<b>60,32</b>	<b>39,9</b>	<b>205,64</b>	<b>1401,15</b>	<b>159,13</b>	

меню без рыбы 03-день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (РИС)	180	4,34	4,57	15,16	119,16	0,82	N 94.ТУТ.
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 394ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>7,79</b>	<b>7,21</b>	<b>34,88</b>	<b>236,06</b>	<b>2,02</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,28	0,12	10,37	43,89	86,51	N 398.Тут.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>10,37</b>	<b>43,89</b>	<b>86,51</b>	
Обед	Рассольник ленинградский (ПЕРЛОВКА)	180	1,51	3,68	11,94	140,94	5,43	N 76ТУТ.
	Тефтели мясные (1-ый вариант)	80,00	3,54	3,92	4,68	187,27	27,92	N 291.ТУТ.
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	20,2	122,45	18,43	
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,98	N 382ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	0,43	0,06	2,74	13,33		N 2
Итого за обед		<b>610</b>	<b>8,54</b>	<b>11,21</b>	<b>66,74</b>	<b>575,23</b>	<b>52,76</b>	
Полдник уплотненный	Винегрет овощной	70	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	N 45.ТУТ.
	Сдоба обыкновенная	50	3,15	2,45	23,59	128,99		N 280.Д/К+
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>360</b>	<b>4,81</b>	<b>6,48</b>	<b>43,52</b>	<b>251,66</b>	<b>6,18</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 03-день		<b>1470</b>	<b>21,42</b>	<b>25,02</b>	<b>155,51</b>	<b>1106,84</b>	<b>147,47</b>	

меню без рыбы 04 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	180	4,94	4,54	14,49	118,62	0,88	N 92ТУТ.
	Какао с молоком	180	5,52	4,78	25,52	133,69	1,42	N 397.ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
	Повидло	30	0,12		18,3	72	0,08	N 32099-2013ГОСТ
Итого за завтрак 1		<b>430</b>	<b>11,36</b>	<b>9,62</b>	<b>63,72</b>	<b>352,21</b>	<b>2,38</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,71	5,04	76,66	1,37	N 400ТУТ.
	Печенье	22	1,65	2,9	13,97	98,22		№24901 ГОСТ
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>3,05</b>	<b>2,71</b>	<b>5,04</b>	<b>76,66</b>	<b>1,37</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,73	3,03	4,17	46,92	4,74	N 33.ТУТ.
	Суп картофельный с крупой (перловка)	180	13,78	3,98	24,9	98,4	7,97	N 80ТУТ.
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,03	137,61		N 205ТУТ.
	Фрикадельки из птицы или кролика	80	14,34	1,17	6,88	106,88		N 308ТУТ.
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (варенье)	180	0,12	0,02	10,24	42	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>660</b>	<b>36,17</b>	<b>11,18</b>	<b>86,92</b>	<b>507,41</b>	<b>12,74</b>	
Полдник уплотненный	Омлет с морковью	150	10,98	20,42	5,24	248,82		N 217ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	123,7	0,36	N 376ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>370</b>	<b>12,16</b>	<b>20,74</b>	<b>35,64</b>	<b>400,42</b>	<b>0,36</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 04 день		<b>1560</b>	<b>62,74</b>	<b>44,25</b>	<b>191,32</b>	<b>1336,7</b>	<b>16,85</b>	

меню без рыбы 05-день								
Завтрак 1	Каша жидкая (ГЕРКУЛЕС)	180	3,4	4,7	20,55	133,92		N 185ТУТ.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,8	127	1,17	N 395ТУТ.
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		N 6ТУТ.
	Хлеб пшеничный	30	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>7,93</b>	<b>15,44</b>	<b>41,89</b>	<b>354,82</b>	<b>1,17</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>2</b>	
Обед	Борщ	180	1,96	4,28	9,84	126,86	7,59	N 56ТУТ.
	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	170	6,77	7,16	31,79	183,44	0,53	N 166ТУТ.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	24,88	123,5	0,36	N 376ТУТ.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>600</b>	<b>11,53</b>	<b>11,5</b>	<b>84,21</b>	<b>509,4</b>	<b>8,48</b>	
Полдник уплотненный	Каша гречневая рассыпчатая с луком и яйцом	130	6,77	7,16	28,85	239,18		N 185ДК+
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье)	180	0,12	0,02	10,24	42	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>350</b>	<b>7,67</b>	<b>7,48</b>	<b>44,5</b>	<b>309,08</b>	<b>0,03</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 05-день		<b>1450</b>	<b>27,63</b>	<b>34,42</b>	<b>180,7</b>	<b>1215,52</b>	<b>11,68</b>	

меню без рыбы 06-день								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,59	5,05	31,64	198,57		N 205ТУТ.
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (варенье)	200	0,12	0,02	10,24	42	0,03	N 392ТУТ.
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		N 6ТУТ.
	Печенье	22	1,65	2,9	13,97	98,22		№24901 ГОСТ
Итого за завтрак 1		<b>402</b>	<b>8,44</b>	<b>15,22</b>	<b>55,98</b>	<b>404,79</b>	<b>0,03</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>2</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,22	3,52	6,11	61,02	13,29	N 66.ТУТ.
	Картофель отварной	130	2,56	3,5	20,2	122,45	18,43	N 125ТУТ.
	Тефтели мясные (1-ый вариант)	80,00	3,54	3,92	4,68	187,27	27,92	N 291.ТУТ.
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	N 12.ТУТ.
	Напиток из плодов шиповника	130	0,37	0,15	13,48	57,06	112,46	N 398.Тут.
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85		N 228Д/К.+
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>640</b>	<b>11,69</b>	<b>15,32</b>	<b>67,76</b>	<b>569,9</b>	<b>176,75</b>	
Полдник уплотненный	Омлет натуральный	150	14,03	18,43	2,72	232,42	0,28	N 215ТУТ.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,88	123,5	0,36	N 376ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>370</b>	<b>15,21</b>	<b>18,75</b>	<b>33,01</b>	<b>383,82</b>	<b>0,64</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 06-день		<b>1512</b>	<b>35,84</b>	<b>49,29</b>	<b>166,85</b>	<b>1400,73</b>	<b>179,42</b>	
меню без рыбы 07-день								

Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,48	382,46	0,28	N 235.ТУТ.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395ТУТ.
	Повидло	30	0,12		18,3	72	0,08	N 32099-2013ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>26,46</b>	<b>18,85</b>	<b>74,55</b>	<b>573,36</b>	<b>1,53</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,71	5,04	56,67	1,37	N 400ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>3,05</b>	<b>2,71</b>	<b>5,04</b>	<b>56,67</b>	<b>1,37</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,73	3,03	4,17	46,92	4,74	N 33.ТУТ.
	Суп крестьянский с крупой	180	1,67	5,57	11,1	101,2		N 42Д/К.+
	Голубцы	80	7,4	11,7	6,78	161,94	16,32	N 120542Д/1
	Каша рассыпчатая (Гречневая)	130	7,43	5,01	33,39	8		N 165ТУТ.
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,98	N 383ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>660</b>	<b>20,13</b>	<b>25,4</b>	<b>100,32</b>	<b>504,9</b>	<b>22,04</b>	
Полдник уплотненный	Суп молочный с крупой (ПШЕННЫЙ)	130	3,77	3,56	12,08	95,42	0,59	N 94.ТУТ.
	Сдоба обыкновенная	40	3,15	2,45	23,59	128,99		N 280.Д/К+
	Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	18,67	79	155,72	N 398.Тут.
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>7,43</b>	<b>6,22</b>	<b>54,34</b>	<b>303,41</b>	<b>156,31</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 07-день		<b>1510</b>	<b>57,07</b>	<b>53,18</b>	<b>234,25</b>	<b>1438,34</b>	<b>181,25</b>	
меню без рыбы 08-день								

Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	184,68	0,82	N 93.ТУТ.
	Какао с молоком	180	5,52	4,78	25,52	133,69	1,42	N 397.ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>400</b>	<b>11,48</b>	<b>9,77</b>	<b>47,88</b>	<b>346,27</b>	<b>2,24</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,28	0,12	10,37	43,89	86,51	N 398.Тур.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>10,37</b>	<b>43,89</b>	<b>86,51</b>	
Обед	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	105,88	8,64	N 77ТУТ.
	Рагу овощное	130	2,43	5,56	12,99	111,67		N 344ТУТ.
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80,00	3,54	3,92	4,68	187,27	27,92	N 286ТУТ.
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (варенье)	180	0,12	0,02	10,24	42	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>610</b>	<b>10,18</b>	<b>11,58</b>	<b>57,59</b>	<b>522,42</b>	<b>36,59</b>	
Полдник уплотненный	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	130	5,18	4,33	29,35	183,44	0,53	N 166ТУТ.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,88	123,5	0,36	N 376ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>6,36</b>	<b>4,65</b>	<b>59,64</b>	<b>334,84</b>	<b>0,89</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 08-день		<b>1460</b>	<b>28,3</b>	<b>26,12</b>	<b>175,48</b>	<b>1247,42</b>	<b>126,23</b>	
меню без рыбы 09-день								

Завтрак 1	Суп молочный с крупой (ПШЕННЫЙ)	180	5,22	4,93	16,72	132,12	0,82	N 94.ТУТ.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,8	127	1,17	N 395ТУТ.
	Повидло	30	0,12		18,3	72	0,08	N 32099-2013ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>430</b>	<b>9,79</b>	<b>8,42</b>	<b>56,23</b>	<b>359,02</b>	<b>2,07</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,71	5,04	76,66	1,37	N 400ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>3,05</b>	<b>2,71</b>	<b>5,04</b>	<b>76,66</b>	<b>1,37</b>	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	N 12.ТУТ.
	Борщ	180	1,16	3,49	7,87	67,5	7,59	N 56ТУТ.
	Плов из птицы	200	15,8	5,53	25,49	215,24	0,96	N 304.ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (сахар)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	N 392ТУТ.
Итого за обед		<b>650</b>	<b>20,86</b>	<b>12,17</b>	<b>64,54</b>	<b>445,88</b>	<b>13,23</b>	
Полдник уплотненный	Биточки или котлеты манные, рисовые!	150	5,09	4,67	38,92	218,25	0,49	N 199.Т.рис
	Повидло	20	0,08		12,2	48	0,08	N 4ГОСТ
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 394ТУТ.
Итого за обед		<b>350</b>	<b>7,84</b>	<b>7,01</b>	<b>65,43</b>	<b>355,25</b>	<b>1,77</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 09-день		<b>1530</b>	<b>41,54</b>	<b>30,31</b>	<b>191,24</b>	<b>1236,81</b>	<b>18,44</b>	

меню без рыбы 10-день								
Завтрак 1	Каша жидкая (ГЕРКУЛЕС)	180	3,4	4,7	20,55	137,14		N 185ТУТ.
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	130	1,2	N 394ТУТ.
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		N 6ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за завтрак 1		<b>410</b>	<b>6,93</b>	<b>14,59</b>	<b>40,4</b>	<b>361,04</b>	<b>1,2</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399ТУТ.
Итого за завтрак 2		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	<b>2</b>	
Обед	Рассольник ленинградский (ПЕРЛОВКА)	180	1,51	3,68	11,94	140,94	5,43	N 76ТУТ.
	Пюре картофельное	150	2,66	4,16	17,71	142,5	15,74	N 321.ТУТ.
	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,63		N 213ТУТ.
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,98	N 383ТУТ.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,04	17,7	75,6		N 2
Итого за обед		<b>605</b>	<b>14,05</b>	<b>14,25</b>	<b>74,91</b>	<b>556,91</b>	<b>22,15</b>	
Полдник уплотненный	Котлеты капустно-морковные	130	6,37	8,82	20,99	189,55	15,56	N 144.ТУТ.
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85		N 228Д/К.+
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом (сахар)	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	N 392ТУТ.
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9		N 1
Итого за подник		<b>350</b>	<b>7,37</b>	<b>10,24</b>	<b>37,43</b>	<b>272,19</b>	<b>15,59</b>	
На весь день	Соль	4						
Итого за меню без рыбы 10-день		<b>1465</b>	<b>28,85</b>	<b>39,08</b>	<b>162,84</b>	<b>1232,36</b>	<b>40,94</b>	
Итого за весь период		14901	400,47	386,31	1809,10	12747,51	1058,16	
Среднее значение за период		1490,1	40,05	38,63	180,91	1274,75	105,82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,05	3,86	18			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236608

Владелец Степанова Елена Викторовна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025