

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №37 «Веселые нотки» города Калуги
(МБДОУ №37 «Веселые нотки» г.Калуги)**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к приказу МБДОУ № 37
"Веселые нотки" г.Калуги
от 12.01.2026 № 15/01-19**

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
возрастная категория от 3 до 7 лет**

г. Калуга
2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин C	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Новое меню 1								
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	160	9,29	10,01	22,71	218	0,14	N 206(414)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,08	44,44	0,03	N 392(603)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Завтрак 2	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	5,94	N 80(62)
	Рагу из овощей	120	1,39	7,15	8,65	104,5	6,4	N 137(404)
	Соус томатный	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	N 348(90)
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,05	11,5	11,78	182,88	0,63	N 305(329)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376(610)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,62	3,81	12,62	99,3	3,42	N 94(115)
	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89	1,2	N 394(605)
	Булочка ванильная	40	3,19	4,81	25,24	157,01		N 467(205)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 1		1495	40,6	44,38	195,98	1335,4	20,39	
Новое меню 10								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,82	5,08	16,83	132,39	4,56	N 94(114)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395(606)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368(705)
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	190	1,32	3,72	6,44	64,41	14,04	N 67(54)
	Каша перловая рассыпчатая	120	6,92	5,68	37,2	227,64		N 313(120)
	Гуляш из отварных цыплят	70	9,03	7,13	2,29	109,36	0,49	N 277(309)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Омлет с сыром	150	17,07	29,63	2,62	345	0,31	N 216(503)
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	N 382(612)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 10		1505	52,28	56,98	187,93	1477,03	31,58	
Новое меню 2								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба (пшено)	200	4,05	7,04	20,95	163,34	1,33	N 179(104)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395(606)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Завтрак 2	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
Обед	Борщ с картофелем	200	1,63	4,01	11,29	87,8	7,03	N 58(52)
	Каша рассыпчатая	130	7,5	6,15	40,3	246,61		N 313(109)
	Гуляш из отварного мяса	70	9,03	7,13	2,29	109,38	0,49	N 277(302)

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
	Омлет натуральный	150	14,1	25,23	2,84	294,33	0,28	N 215(508)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 2		1525	49,07	54,88	183,29	1426,65	12,36	
Новое меню 3								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	4,34	4,57	15,15	119,16	4,1	N 94(119)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397(608)
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Обед	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,43	N 76(56)
	Тефтели мясные (1-неделя)	70	7,47	8,36	9,78	144,38	0,69	N 286(305)
	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,01	15,62	108,42	13,65	N 322(411)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	80	11,93	3,28	6,4	101	0,26	N 269
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,8	2,77	2,96	39,96	0,1	N 352(93)
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	N 382(612)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 3		1465	42,63	32,79	189,17	1224,66	28,78	
Новое меню 4								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4,34	4,57	15,15	119,15	4,1	N 94(114)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395(606)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77		21,6	0,04	N 7(1)
Завтрак 2	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
Обед	Суп-пюре из картофеля	180	3,5	4,34	16,94	120,96	6,16	N 99(61)
	Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	0,59	N 305(328/60)
	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	103,99	21,66	N 132(406)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376(610)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	28,65	18,15	38,7	435	0,3	N 236
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	N 351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 4		1521	65,28	51,59	219,52	1608,94	36,51	

Новое меню 5

Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	180	4,34	4,57	15,16	119,16	4,39	N 92(118)
	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89	1,2	N 394(605)
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368(705)
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	16,02	N 66(53)
	Плов из птицы	150						N 304(313)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 376(610)
Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,86	3,47	10,67	103	0,38	N 261(325)
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	0,8	2,77	2,96	39,96	0,1	N 352(93)
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	N 382(612)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 5		1455	29,71	20,35	177,44	1005,32	33,59	
Новое меню 6								

Завтрак 1

Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	180	10,01	6,73	50,29	301,5		N 313(409)
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	N 396(607)
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Обед	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,84	11,62	95,94	4,18	N 81(60)
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,63	13,14	13,46	209	0,72	N 305(329)
	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	103,99	21,66	N 132(406)
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376(610)
Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,62	3,81	12,63	99,3	3,41	N 94(116)
	Чай с молоком	180	2,64	2,34	14,31	89	1,2	N 394(605)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 6		1495	48,15	39,36	229,91	1456,64	33,87	
Новое меню 7								

Завтрак 1

Завтрак 1	Каша молочная Дружба (пшено)	180	3,65	6,34	18,86	147,01	1,2	N 179(104)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397(608)
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Обед	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82	8,23	N 57(51)
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,8	11,28	10,24	201,8	3,55	N 274(301)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,08	44,44	0,03	N 392(603)
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5	0,36	N 237(502)
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	N 351

	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 400(601)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 7		1505	65,81	51,94	176,28	1438,96	19,36	
Новое меню 8								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	4,34	4,57	15,15	119,16	4,1	N 94(119)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395(606)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77		21,6	0,04	N 7(1)
Завтрак 2	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
Обед	Рассольник домашний	180	1,49	3,66	10,63	81,54	8,5	N 75(55)
	Тефтели мясные (2-неделя)	70	7,47	8,36	9,78	144,38	0,69	N 286(305)
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	0,01	N 354(91)
	Макаронные изделия с маслом	130	4,91	3,91	22,92	146,47		N 317(111)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Пюре из св. клы	60	0,78	2,02	4,23	38,27	2,29	N 324(408)
	Котлеты рыбные любительские	70	9,76	3,41	7,91	101,5	2,68	N 256(327)
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	N 382(612)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 8		1491	43,64	34,06	194,64	1264,18	22,49	
Новое меню 9								
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	180	4,34	4,57	15,16	119,16	4,39	N 92(118)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397(608)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
Завтрак 2	Соки овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,21	2	N 399(611)
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	N 78(58)
	Плов из птицы	150						N 304(313)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 376(610)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		N 732(803)
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	28,65	18,15	38,7	435	0,3	N 236
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	N 351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,98	40	0,03	N 392(603)
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	106		N 731(801)
На весь день	соль	5						N 2
Итого за Новое меню 9		1505	48,86	34,66	190,03	1273,17	16,11	
Итого за весь период		14962	486,02	420,98	1944,18	13510,95	255,05	
Среднее значение за период		1496,2	48,6	42,1	194,42	1351,1	25,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,6	3,12	14,39			