

Весенне - летнее меню - Диета
1 неделя День 1 (Понедельник)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая гречневая	150	4,51	4,7	20,26	141		200	6,0	6,27	27,0	188		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		
	Итого за завтрак	330						400						№392
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,18	1,63	8,74	54		250	1,97	2,73	14,58	90		№80
	Биточки мясные	60	8.93	6.67	8.97	132		80	11.92	8.8	11.64	173		№282-д
	Капуста тушеная	120	3.13	5.56	14.38	120		150	4.17	7.41	19.17	160		№132-д
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19.94	82	45мг	200	0,3	0,12	22.15	91	50мг	№375
	Хлеб без глютена (родители)	20						20						№а
	Итого за обед	590						770						
Полдник														
	Чай, хлебцы без глютена(род.)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Картофель отварной	140	2.73	5.28	21.49	144		170	3.35	4.57	26.41	160		№125-д
	Огурец свежий порционно	40	0.32	0.04	1.0	5.6		60	0.32	0.04	1.0	8.4		
	Мясо отварное	60	16.81	2.26	0.30	89		80	22.7	3.06	0.45	120		№273-д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	380						450						
	Итого за день	1610						2020						

Весенне- летнее меню-Диета
1 неделя День 2 (Вторник)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,0	5,6								
	Суп рыбный	150	5,04	5,16	8,6	100		250	8,6	8,4	14,33	167		№ 87-1-Д
	Котлеты рубленные из птицы	60	8,93	6,74	8,97	132		80	11,92	8,8	11,64	173		№282-Д
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109		150	3,06	4,8	20,44	137		№321-Д
	Хлеб без глютена (род)	20						20						
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Итого за обед	570						760						
Полдник														
	Чай, хлебцы без глютена (род)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166-д
	Чай	180	0,12	0,02	10,2	41		200	0,13	0,022	11,33	45		№392
	Банан	108	1,62	0,54	22,68	104		114	1,71	0,57	23,94	108		№368
	Итого за ужин	443						519						
	Итого за день	1703						2079						

Весенне - летнее меню-Диета
1 неделя День 3 (Среда)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая кукурузная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40,0	0,39	2,46	1,49	30		60	0,59	3,69	2,24	45		№ 15
	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3,0	8,46	66		250	2,04	5,0	14,11	110		№58-Д
	Рулет с луком	60	7,46	6,15	5,87	109		80	9,98	8,11	8,04	145		№295-Д
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб без глютена (род)	20						20						
	Итого за обед	530						700						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Капуста тушеная цветная	150	3,13	5,56	14,38	120		200	4,17	7,41	19,17	160		№132-д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за ужин	438						519						
	Итого за день	1658						2019						

Весенне-летнее меню-Диета
1 неделя День 4 (Четверг)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая гречневая	150	4,51	4,7	20,26	141		200	6,0	6,27	27,0	188		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№168-Д
	Итого за завтрак	330						400						№392
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Помидор свежий порционно	40	0,57	2,44	3,34	38		60	0,85	3,65	5,01	56		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83-Д
	Мясо, тушеное с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0		80	7,66	3,85	2,2	74		№247-1-Д
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб без глютена (род)	20						20						
	Итого за обед	570						760						
Полдник														
	Чай, хлебцы без глютена (род)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Рагу овощное	150	2,86	6,45	14,84	129		200	3,82	8,59	19,8	172		№343-1Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	330						400						
	Итого за день	1590						1960						



Весенне - летнее меню - Диета
1 неделя День 5 (Пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая из смеси круп	150	4,66	5,79	20,78	150,75		200	6,21	7,73	27,71	201,0		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33
	Щи из свежей капусты картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67-д
	Плов	180	18,0	16,63	30,11	342		220	22,0	20,32	36,8	418		№304-1-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлебцы без глютена (род)	20						20						
	Итого за обед	550						730						
Полдник														
	Чай, хлебцы без глютена (род)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Огурец соленый порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Картофельное пюре	150	2,95	7,86	14,66	141		180	3,54	9,43	17,6	170		№321
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	350						420						
	Итого за день	1590						1950						



Весенне-летнее меню - Диета
2неделя День 6 (Понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая кукурузная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Салат из свежей капусты с огурцом	40	0.56	2.03	3.6	35		60	0.84	3.04	5.41	52		№ 20-2
	Щи зеленые	150	1,62	3,94	5,42			250	2,7	6,56	9,04	106		№68-Д
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,24	2,31	110		90	11,57	9,31	2,97	142		№277-Д
	Каша рассыпчатая гречка	120	6,88	4,87	30,91	195,0		150	8,6	6,09	38,64	243,75		№313-1-Д
	Компот из свежих ягод	180	0.27	0.11	19.94	82	45мг	200	0.3	0.12	22.15	91	50мг	№375
	Хлебцы без глютена (род)	20						20						
	Итого за обед	580						770						
Полдник														
	Чай,хлебцы без глютена (род)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Тюре из овощей(брокколи)	150	3,58	4,4	16,56	120		250	4,77	5,87	22,08	160		№330-1-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Банан	108	1,62	0,54	22,68	104		114	1,71	0,57	23,94	108		№368
	Итого за ужин	438						564						
	Итого за день	1708						2134						

Весенне-летнее меню-Диета
2неделя День 7 (Вторник)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Помидор свежий порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Борщ с цветной капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	62		250	1,82	4,91	12,74	102		№57-1-Д
	Котлета из печени	60	4,5	5,7	7,65	62		80	6	7,6	2,67	102		№278-Д
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,11	19,94	82	45мг	200	0,3	0,12	22,15	91	50мг	№376
	Хлебцы без глютена (род)	20						20						
	Итого за обед	525						720						
Полдник														
	Чай, хлебцы без глютена	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Огурец свежий(порционный)	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	375						465						
	Итого за день	1590						1985						



Весенне-летнее меню-Диета
2неделя День 8 (Среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая рисовая	150	4,51	4,7	20,26	141		200	6	6,27	27	188		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33
	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	61		250	2,34	2,82	16,63	101		№77
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0		220	27,53	7,47	21,95	265		№276-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Итого за обед	540						730						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Каша пшенная с овощами	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за ужин	438						514						
	Итого за день	1668						2044						

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ д/с №95
 Дубровина А.К.
 27.05.2024



Осенне-зимнее меню-Диета
 2неделя День 9 (Четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая гречневая	150	4,51	4,7	20,26	141		200	6,0	6,27	27,0	188		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Обед														
	Салат из свежих овощей	40	0.39	2.46	1.49	30		60	0.59	3.69	2.24	45		№ 15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83-Д
	Шницель рыбный	60	8,98	2.68	5.84	83		80	12.08	3.92	8.4	116		№258-Д
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321-Д
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	45мг	200	0.44	0.02	27.76	113	50мг	№376
	Хлебцы без глютена(род)	20						20						
	Итого за обед	570						760						
Полдник														
	Чай,хлебцы без глютена(род)	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Рагу овощное	150	2.86	6.45	14.84	129		200	3.82	8.59	19.8	172		№343-1-д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	380						400						
	Итого за день	1640						1960						

Весенне-летнее меню-Диета
Неделя День 10 (Пятница)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая из смеси круп	150	4,66	5,79	20,78	150,75		200	6,21	7,73	27,71	201,0		№168-Д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	330						400						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Салат из свежей капусты	40,0	0,56	2,03	3,6	35		60	0,84	3,04	5,41	52		№20
	Рассольник Ленинградский	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№76-д
	Тефтели мясные	70	7,12	7,98	9,32	137,5		80	7,83	8,75	10,25	151,25		№286-Д
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		150	3,65	5,37	36,68	209,70		№315-Д
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Итого за обед	560						740						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за полдник	288						314						
Ужин														
	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,5		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109		150	3,06	4,8	0,06	1,5		№321-д
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	340						410						
	Итого за день	1188						1650						