



Осенне-зимнее 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			
<b>Завтрак</b>														
	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						
<b>2 завтрак</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Обед</b>														
	Помидор свежий порционно	40	0.32	0.04	1.0	5.6		60	0.48	0.06	1.5	8.4		
	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,18	1,63	8,74	54		250	1,97	2,73	14,58	90		№80
	Голубцы ленивые(цветная капуста)	180	15,92	10,21	22,56	246,0		220	19,45	12,48	27,57	300,6		№298-2-Д
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	45мг	200	0,3	0,12	22,15	91	50мг	№375
	Итого за обед	550						730						
<b>Полдник</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Ужин</b>														
	Картофель отварной	140	2.73	5.28	21.49	144		170	3.35	4.57	26.41	160		№125-д
	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	1570						1980						



**Осенне-зимнее 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			
<b>Завтрак</b>														
	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						
<b>2 завтрак</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Обед</b>														
	Кабачковая икра	40	0,36	1,88	2,36	28		60	0,54	2,82	3,55	42		№53-1
	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	61		250	2,34	2,82	16,63	101		№77-д
	Котлеты рубленные	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
	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	550						740						
<b>Полдник</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Ужин</b>														
	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
	Итого за ужин	335						405						
	Итого за день	1575						1945						



Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с №95

Дубровина А.К.

01.11.2023

Осенне-зимнее 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			
<b>Завтрак</b>														
	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						
<b>2 завтрак</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Обед</b>														
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40,0	0,61	2,34	3,86	38,97		60	0,82	3,13	5,14	51,96		№22
	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
	Итого за обед	510						680						
<b>Полдник</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Ужин</b>														
	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	1638						1999						



Осенне-зимнее 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			
<b>Завтрак</b>														
	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						
<b>2 завтрак</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Обед</b>														
	Огурец соленый 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
	Итого за обед	550						740						
<b>Полдник</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Ужин</b>														
	Рагу овощное	150	2,86	6,45	14,84	129		200	3,82	8,59	19,8	172		№343-2-Д
	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	1570						1940						



**Осенне-зимнее меню - Диета**  
**1 неделя День5 (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			
<b>Завтрак</b>														
	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						
<b>2 завтрак</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33
	Щи из капусты (цветная) с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67-1-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
	Итого за обед	550						730						
<b>Полдник</b>														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
<b>Ужин</b>														
	Огурец соленый порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		№25
	Картофельное пюре	150	2,95	7,86	14,66	141		180	3,54	9,43	17,6	170		№392
	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						