



Осенне-зимнее меню
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														
	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99		120	3,46	7,41	9,64	119		№12
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63		40	5,08	4,6	0,28	63		№213
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119		40/7	2,87	8,87	17,17	159		№1
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	355						407						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,0	1,43	44		60	0,96	6,0	2,15	66		№20-1
	Щи зеленые	150	1,62	3,94	5,42	98		250	2,7	6,56	9,04	106		№68
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,24	2,31	110		90	11,57	9,31	2,97	142		№277
	Каша рассыпчатая гречка	120	6,88	4,87	30,91	195		150	8,6	6,09	38,64	243,75		№313
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	45мг	200	0,3	0,12	22,15	91	50мг	№375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	600						800						
Полдник														
	Кефир с сахаром	180	5,4	1,8	7,2	67		200	6	2	8	74		№401
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Итого за полдник	200						240						
Ужин														
	Оладьи с повидлом	100/10	7	6,24	42,69	255		150/15	9,61	8,43	57,63	345		№449
	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	468						534						
	Итого за день	1723						2081						

Осенне-зимнее меню
Неделя День 7 (Вторник)

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с №95
Дубровина А.К.
20.01.2024

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	№ рецептур
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая молочная пшенная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168
	Бутерброд с маслом	20/5	5,04	6,59	14,56	138		25/7	7,15	8,02	19,39	178		№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	355						432						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Салат из свежей моркови	40	0,75	0,06	6,97	31		60	0,99	0,07	9,29	42		№41
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	62		250	1,82	4,91	12,74	102		№57
	Котлета рубленая из печени	60	8,93	6,74	8,97	132		80	11,92	8,8	11,64	173		№282-1
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355
	Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,37	21,1	132		150	5,5	4,22	26,37	165		№205
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6		50	2,5	0,5	21,25	102		
	Итого за обед	620						820						
Полдник														
	Компот из апельсинов или мандаринов (лимонов)	180	0,4	0,09	30,6	125		200	0,44	0,1	34	139		№374
	Батон	20	2,13	0,33	13,92	68,7		30	2,84	0,44	18,56	90,16		
	Итого за полдник	200						230						
Ужин														
	Огурец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90		80	12,81	6,41	3,29	122		№268
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		150	3,65	5,37	36,68	209,7		№315
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Батон	20	2,13	0,33	13,92	68,7		25	2,84	0,44	18,56	90,16		
	Итого за ужин	420						490						
	Итого за день	1695						2072						

Осенне-зимнее меню
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 молочная овсяная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168
	Бутерброд с маслом	30/5	5.04	6.59	14.56	138		40/7	7.15	8.02	19.39	178		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	365						447						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	38		60	0.85	3.65	5.01	56		№33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	1,61	1,7	10,29	63		250	2,69	2,84	17,14	105		№82 №108
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0		220	27,53	7,47	21,95	265		№276
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	580						780						
Полдник														
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		200	6,08	5,42	10,07	113		№400
	Печенье	20,0	2,0	6,0	15,2	123,3		40,0	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
Ужин														
	Сырники из творога	120	22.85	16.7	15.44	303		150	28.45	20.05	18.86	373		№231
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	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	468						534						
	Итого за день	1713						2101						

Утверждаю
 Заседующий МАДОУ д/с №95
 Дубровина А.К.
 20.03.2024г



Осенне-зимнее меню
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 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак														
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,83	3,83	28,07	162		200	5,1	5,1	37,43	216		№168
	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119		30/7	2,87	8,87	17,17	159		№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	355						437						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Огурец соленый порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,5		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83,0		80	12,08	3,92	8,4	116		№258
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	107,1	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
Полдник														
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		200	5,8	5	8	100		№401
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		70	5,1	8,76	37,74	251		№469
	Итого за полдник	210						235						
Ужин														
	Пудинг из творога с рисом	100	7,37	4,72	9,96	112		120	14,73	9,94	18,93	224		№236
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		200	0,13	0,022	11,33	45		№393
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		25	1,98	0,25	12,07	59		
	Итого за ужин	330						375						
	Итого за день	1585						1937						

Осенне-зимнее меню
2неделя День10 (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 молочная из смеси круп	150	4,66	5,79	20,78	150,75		200	6,21	7,73	27,71	201,0		№168
	Бутерброд с маслом	30/5	5,04	6,59	14,56	138		40/7	7,15	8,02	19,39	178		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	365						447						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28		60	0,54	2,82	3,55	42		№53-1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,45		250	2,1	5,12	16,59	120,75		№76
	Тефтели мясные	70	7,12	7,98	9,32	137,5		80	7,83	8,75	10,25	151,25		№286
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		150	3,65	5,37	36,68	209,7		№315
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	630						820						
Полдник														
	Кисель фруктовый	180	0,04	0,01	26	109		200	0,05	0,01	27	110		№378
	Пряник	20,0	2,0	6,0	15,2	123,3		40,0	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
Ужин														
	Сельдь с луком	40	6,8	3,41	0	58		60	10,2	5,11	80	86		№8
	Картофель отварной	140	2,73	5,28	21,49	144		170	3,35	4,57	26,41	160		№125
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	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	498						584						
	Итого за день	1793						2191						