



*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			
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														
	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						
Полдник														
	Чай	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
	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			
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														
	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 рубленые	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						
Полдник														
	Чай	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
	Итого за ужин	335						405						
	Итого за день	1575						1945						



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			
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 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						
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	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			
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														
	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						
Полдник														
	Чай	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		№343-2-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			
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 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						
Полдник														
	Чай	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		№25
	Картофельное пюре	150	2,95	7,86	14,66	141		180	3,54	9,43	17,6	170		
	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						



Осенне-зимнее - 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														
	Огурец соленый порционно	40	0.32	0.04	1.0	5.6		60	0.48	0.06	1.5	8.4		
	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
	Итого за обед	560						750						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Пюре 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	1688						2114						



Осенне-зимнее 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														
	Салат из свежей моркови	40	0,75	0,06	6,97	31		60	0,99	0,07	9,29	42		№41
	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 свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	45мг	200	0,3	0,12	22,15	91	50мг	№375
	Итого за обед	505						700						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Огурец соленый (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	1570						1965						



Осенне-зимнее 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 пшеничная 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
	Груша	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.
 01.11.2023

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														
	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-Д
	Котлеты рубленые	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	109,8		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						
Полдник														
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Ужин														
	Рагу овощное													
	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	1620						1990						



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ д/с №95
 Дубровина А.К.
 01.11.2023

Осенне-зимнее меню-Диета
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 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														
	Икра кабачковая	40,0	0.36	1.88	2.36	28		60	0.54	2.82	3.55	42		№53-1
		150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67-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 соленый 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						