



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ д/с №95
 Дубровина А.К.
 01.11.2022

Осенне-зимнее
 1 неделя День 1 (Понедельник)

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													
Суп молочный с вермишелью	150	4.31	0.18	14.12	108		200	5.17	4.69	16.95	130		№93
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	365						447						
2 завтрак													
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед													
Помидор свежий	40	0.32	0.04	1.0	5.6		60	0.48	0.06	1.5	8.4		
Суп харчо	150	3.3	3.15	6.45	65.85		250	5.5	5.25	10.75	109.75		№80-1
Голубцы ленивые	180	15,92	10,21	22,56	246,0		220	19,45	12,48	27,57	300,6		№298-1
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	590						780						
Полдник													
Кефир	180	5,4	1,8	7,2	67		200	6	2	8	74		№401
Батон с повидлом	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		№2
Итого за полдник	210						240						
Ужин													
Пицца детская	100	100	19.57	8.10	31.55	279.49	150	29.35	12.15	47.32	419.23		№465
Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Итого за ужин	280						350						
Итого за день	1545						1917						



Осенне-зимнее меню 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ (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 молочная пшеничная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№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														
	Кабачковая икра	40	0,36	1,88	2,36	28		60	0,54	2,82	3,55	42		№41
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100		250	8,6	8,4	14,33	167		№87-1
	Котлеты рубленные из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103		80	15,07	3,38	12,6	141		№305
	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	27,99	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	590						790						
Полдник														
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		200	6,08	5,42	10,07	113		№400
	Печенье	20	2,0	6,0	15,2	123		40	4,0	12,0	30,4	147		
	Итого за полдник	200						240						
Ужин														
	Каша гречневая с овощами	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		200	0,13	0,022	11,33	45		№393
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		№368
	Итого за ужин	365						445						
	Итого за день	1620						2022						



Осенне-зимнее меню
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 молочная овсяная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168
	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119		25/7	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						432						
2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
Обед														
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,61	2,34	3,86	38,97		60	0,82	3,13	5,14	51,96		№ 22
	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	150	1,22	3,0	8,46	66		250	2,04	5,0	14,11	110		№58
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109		80	9,98	8,11	8,04	145		№295
	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	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
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	1,35	2,13	15,03	85		30	2,03	3,21	22,54	128		№2
	Итого за полдник	200						230						
Ужин														
	Сырники из творога С повидлом	120/ 10	22,85 0,42	16,7 1,5	15,44 1,76	303 22,23		150/ 15	28,45 0,42	20,5 1,5	18,86 1,76	373 22,23		№231
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		25	1,98	0,25	12,07	59		
	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	458						519						
	Итого за день	1703						2071						



Осенне-зимнее меню
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 молочная манная	150	3,18	3,71	26,09	150		200	4,25	4,95	34,78	201		№168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.04	6.59	14.56	138		40/7/13	7.15	8.02	19.39	178		№3
	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 квашеной капусты	40	0,64	4,0	1,43	44		60	0,96	6,0	2,15	66		№20-1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0		80	7,66	3,85	2,2	74		№247
	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	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	590						790						
Полдник														
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90		200	5,8	5	8	100		№401
	Ватрушки	60	7,9	4,6	25	173		80	10,5	6,2	33,3	230		№458
	Итого за полдник	240						280						
Ужин														
	Рагу овощное	150	2,85	6,42	14,78	128,21		200	3,82	8,6	19,8	171,8		№343
	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
	Итого за ужин	360						440						
	Итого за день	1655						2057						



Осенне-зимнее меню
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 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 и сыром	30/5/10	5,04	6,59	14,56	138		40/7/13	7,15	8,02	19,39	178		№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	375						460						
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	3,4	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67
	Плов	180	18,0	16,63	30,11	342		220	22,0	20,32	36,8	418		№304-1
	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	590						780						
Полдник														
	Кисель фруктовый	180	0,04	0,01	26	109		200	0,05	0,01	27	110		№378
	Печенье	20	2,0	6,0	15,2	123,3		40	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
Ужин														
	Омлет	60	5,73	11,04	1,1	127		80	0,48	0,06	1,51	157		№215
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31		80	0,99	0,07	9,29	42		№41
	Багон	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
	Апельсин	108	0,92	0,2	23,67	100		114	0,97	0,21	24,87	105		№368
	Итого за ужин	438						514						
	Итого за день	1703						2094						



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	64		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)

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 пшеничная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168
	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138		40//13	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	370						453						
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
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		70	5,1	8,76	37,74	251		№469
	Итого за полдник	230						270						
Ужин														
	Огурец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Рыба, запеченая в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84		80	12,7	3,63	2,57	94		№249
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7		40	2,84	0,44	18,56	90,16		
	Итого за ужин	418						494						
	Итого за день	1630						2023						



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 и сыром	30/5/10	5.04	6.59	14.56	138		40/7/13	7.15	8.02	19.39	178		№3
	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
	Груша	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						

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
	Батон с повидлом	20\10	1,58	0,2	9,66	47		25\10	1,98	0,25	12,07	59		№ 3
	Итого за полдник	210						235						
Ужин														
	Овощное рагу	150	2,85	6,42	14,78	128,21		200	3,82	8,6	19,8	171,8		№343
	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	410						475						
	Итого за день	1665						2057						



Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с №95

Дубровина А.К.

01.11.2023

Осенне-зимнее меню
Неделя 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 и сыром	30/5/10	5,04	6,59	14,56	138		40/7/13	7,15	8,02	19,39	178		№3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	375						460						
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
	Печенье	20,0	2,0	6,0	15,2	123,3		40,0	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за полдник	308						354						
Ужин														
	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112		100	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
	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
	Итого за ужин	290						370						
	Итого за день	1703						2104						