



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 116
Первухина И.В.
Приказ от «10» марта 2025 года №47/1 -О

10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МАДОУ ЦРР Д/С № 116

г. КАЛИНИНГРАД

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«10» марта 2025 год
Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)
1 неделя День 1 (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша рисовая	155	2,28	0,33	28,91	128		185	2,74	0,4	34,69	153,6		168	168А	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	51,56		40	3,16	0,4	19,32	68,74				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,02	11	44		392	108	
	365,00	4,71	0,65	53,40	219,56		425,00	5,97	0,82	65,01	266,34				
2 завтрак															
Сок фруктовый	100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12	
	100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00				
Обед															
Салат из белокачаной капусты	30,00	0,42	1,52	2,70	26,25		50,00	0,63	2,28	4,06	39,00		20	138	
Расольник Ленинградский	150,00	1,26	3,07	9,95	72,45		180,00	1,51	3,68	11,94	86,94		76	139А	
Бефстроганов из печени	50,00	7,45	5,50	7,28	108,13		100,00	14,90	11,00	14,56	216,26		278-1	105	
Каша рассыпчатая гречка	110,00	6,31	4,46	28,33	178,75		130,00	7,45	5,28	33,49	211,25		313-1	98	
Кисель	180,00	0,06	0,00	18,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14	
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
	560,00	18,14	15,03	79,72	545,78		710,00	27,86	22,84	100,75	741,12				
Полдник															
Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Кондитерское изделие	20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
	200,00	1,66	3,22	22,80	126,00		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00				
Ужин															
Картофель отварной	155,00	3,05	4,17	24,08	146,00		155,00	3,05	4,17	24,08	146,00		125	147	
Салат из зеленого горошка консервированного	40,00	1,19	2,08	2,51	33,44		60,00	1,78	3,12	3,76	50,16		10	135	
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
	405,00	6,67	6,57	51,08	271,00		455,00	8,06	7,71	58,16	308,90				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630,00	31,71	25,67	223,30	1230,34		1940,00	46,49	39,59	283,22	1643,36				

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«16» марта 2025 год
Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)
1 неделя День 2 (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты	
			1.5–3 года						3-7 лет							
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак																
Каша овсяная		155,00	4,56	5,91	21,78	159,00		185,00	5,44	7,05	25,99	189,77		168	169А	
Хлеб пшеничный		40,00	1,58	0,20	9,66	34,37		40,00	1,58	0,20	9,66	34,37				
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
		375,00	6,20	6,13	41,44	233,37		425,00	7,09	7,27	46,65	268,14				
2 завтрак																
Фрукт		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		368	67	
		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00				
Обед																
Икра кабачковая		30,00	0,36	2,10	2,22	29,10		50,00	0,60	3,50	3,70	48,50		53//1	162	
Суп картофельный с рисом		150,00	1,18	1,63	8,71	54,18		180,00	1,42	1,97	10,49	65,34		80	136	
Котлета из птицы		50,00	9,82	2,07	7,78	85,83		70,00	13,19	2,96	11,03	123,38		305	140	
Картофель отварной		115,00	2,26	4,36	6,73	118,80		135,00	2,64	3,61	20,87	126,53		125	147	
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97	
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
		565,00	16,66	10,66	63,79	459,21		685,00	21,59	12,66	90,56	563,75				
Полдник																
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
		200,00	1,66	3,22	22,80	126,00		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00				
Ужин																
Макароны отварные		190,00	7,04	5,41	33,84	212,37		210,00	7,78	5,98	37,36	234,44		205	152	
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Бутерброд с повидлом		30,00	1,36	2,14	15,03	85,09		50,00	2,26	3,57	25,05	141,81			166	
		400,00	8,46	7,57	58,87	337,46		460,00	10,11	9,57	73,41	420,25				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640,00	34,48	28,08	207,90	1251,04		1920,00	44,36	38,02	274,62	1606,14				


 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
 Первухина И.В.
 «10» марта 2025 год
 Осенне-зимнее меню (Дети с П/А рыба)
 1 неделя День 3 (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты	
			1.5–3 года						3–7 лет							
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак																
Каша пшеничная		155,00	4,08	4,08	25,05	153,00		185,00	4,90	3,81	30,12	174,17		168	170А	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
		365,00	6,51	4,40	49,54	244,56		425,00	8,13	4,23	60,44	286,91				
2 завтрак																
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12	
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00				
Обед																
Овощи соленые (огурец)		30,00	0,24	0,03	0,75	4,20		50,00	0,40	0,05	1,25	7,00			110	
Свекольник		150,00	1,22	3,00	8,46	66,00		180,00	1,46	3,60	10,15	79,20		58	118А	
Мясо отварное		60,00	22,50	31,50	0,00	373,00		80,00	22,50	31,50	0,00	373,00		273	177	
Рис отварной		110,00	2,55	3,94	26,90	153,78		130,00	3,16	4,65	31,79	181,74		315	113	
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97	
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
		570,00	29,55	38,97	74,46	768,28		690,00	31,26	40,42	87,66	840,94				
Полдник																
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Булочка домашняя		50,00	3,64	6,26	26,96	179,00		70,00	5,10	8,76	37,74	251,00		469	155	
		230,00	3,70	6,28	36,96	219,00		270,00	5,17	8,78	48,74	295,00				
Ужин																
Лапшевник с творогом		205,00	17,18	15,04	40,26	365,16		205,00	17,18	15,04	40,26	365,16		212	175	
Повидло		15,00	0,06	0,00	9,75	30,00		20,00	0,08	0,00	13,00	40,00				
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
		430,00	19,67	15,36	74,50	486,72		465,00	20,49	15,46	83,58	517,90				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695,00	59,96	65,21	251,76	1786,56		1950,00	65,58	69,09	296,72	2008,75				


 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
 Нервухина И.В.
 «10» марта 2025 год
 Осенне-зимнее меню
 (Дети с П/А безмолочники)
 1 неделя День 3 (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г) 1.5–3 года			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность		№ Рецепт уры	№ Тех.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша пшеничная	155,00	4,08	4,08	25,05	153,00		185,00	4,90	3,81	30,12	174,17		168	170А	
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
	365,00	6,51	4,40	49,54	244,56		425,00	8,13	4,23	60,44	286,91				
2 завтрак															
Сок фруктовый	100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12	
	100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00				
Обед															
Овощи соленные (огурец)	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20		50,00	0,40	0,05	1,25	7,00			110	
Свекольник	150,00	1,22	3,00	8,46	66,00		180,00	1,46	3,60	10,15	79,20		58	118А	
Биточек рыбный в томатном соусе	80,00	8,19	1,96	4,91	70,00		110,00	11,47	2,74	6,87	98,00		255	146	
Рис отварной	110,00	2,55	3,94	26,90	153,78		130,00	3,16	4,65	31,79	181,74		315	113	
Компот из сушеных	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97	
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
	590,00	15,24	9,43	79,37	465,28		720,00	20,23	11,66	94,53	565,94				
Полдник															
Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Булочка домашняя	50,00	3,64	6,26	26,96	179,00		70,00	5,10	8,76	37,74	251,00		469	155	
	230,00	3,70	6,28	36,96	219,00		270,00	5,17	8,78	48,74	295,00				
Ужин															
Макароны отварные	190,00	7,04	5,41	33,84	212,37		210,00	7,78	5,98	37,36	234,44		205	152	
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
	400,00	9,47	5,73	58,33	303,93		450,00	11,01	6,40	67,68	347,18				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600,00	35,45	26,04	240,50	1300,77		1840,00	45,07	31,27	287,69	1563,03				

Утверждено
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«10» марта 2025 год
Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)
1 неделя День 4 (четверг)

1 неделя День 4 (четверг)															
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г) 1.5–3 года			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша манная		155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		205,00	4,52	4,07	30,57	177,00		168	167А
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
		365,00	5,83	4,28	47,43	232,56		445,00	7,75	4,49	60,89	289,74			
2 завтрак															
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00			
Обед															
Салат из квашеной капусты		30,00	0,54	0,01	1,62	9,00		50,00	0,90	0,05	1,70	15,00		20//1	163
Суп картофельный с рисом		150,00	1,18	1,63	8,71	54,18		180,00	1,42	1,97	10,49	65,34		80	136
Мясо тушеное с овощами в соусе		185,00	17,63	14,45	12,01	248,00		210,00	20,01	16,40	13,63	282,00		274	31
Кисель		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		585,00	22,05	16,57	53,80	471,38		690,00	25,70	19,02	62,52	550,01			
Полдник															
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	1,66	3,22	22,80	126,00		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00			
Ужин															
Каша рассыпчатая гречневая с овощами		155,00	5,93	3,89	35,86	202,00		205,00	6,85	3,98	41,48	229,00		166//313-1	174//98
Фрукт		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		368	67
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		415,00	9,11	4,46	70,85	341,06		495,00	10,83	4,65	82,30	389,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665,00	39,18	28,73	211,18	1239,00		1980,00	48,88	36,38	265,01	1555,99			



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты	
			1.5–3 года						3-7 лет							
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак																
Каша овсяная (геркулес)		155,00	4,56	5,91	21,78	159,00		185,00	5,44	7,05	25,99	189,77		168	169 А	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
		365,00	6,99	6,23	46,27	250,56		425,00	8,67	7,47	56,31	302,51				
2 завтрак																
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12	
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00				
Обед																
Салат из свёклы		30,00	0,43	1,83	2,51	28,50		50,00	0,71	3,04	4,18	46,67		33	142	
Суп гороховый		150,00	3,29	3,16	9,79	80,85		180,00	3,95	3,79	11,75	97,02		81	111	
Плов из птицы		160,00	16,59	5,81	26,76	226,00		210,00	22,26	7,73	35,69	301,00		304	125	
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97	
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
		560,00	23,35	11,30	77,41	506,65		690,00	30,66	15,18	96,09	644,69				
Полдник																
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
		230,00	1,66	3,22	22,80	126,00		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00				
Ужин																
Икра кабачковая		30,00	0,36	2,10	2,22	29,10		50,00	0,60	3,50	3,70	48,50		53//1	162	
Рагу овощное		160,00	2,99	6,84	15,99	137,69		180,00	3,37	7,70	17,99	154,91		344	126	
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
		400,00	5,78	9,26	42,70	258,35		470,00	7,20	11,62	52,01	316,15				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655,00	38,31	30,21	205,48	1209,56		1935,00	51,13	42,49	263,71	1590,35				


 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
 Первухина И.В.
 «02» декабря 2024 год
 Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)
 2 неделя День 1 (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты	
			1.5–3 года						3-7 лет							
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак																
Каша манная		155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		205,00	4,52	4,07	30,57	177,00		168	167 А	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108	
		365,00	5,83	4,28	47,43	232,56		445,00	7,74	4,49	60,99	289,74				
2 завтрак																
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12	
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00				
Обед																
Овощи соленные (огурец)		30,00	0,24	0,03	0,75	4,20		50,00	0,40	0,05	1,25	7,00		б/н	110	
Суп картофельный с фрикадельками		150,00	3,00	2,70	9,48	74,14		180,00	3,60	3,24	11,38	88,97		83,121	130,83	
Гуляш из отварного мяса		50,00	6,42	5,18	1,65	78,57		70,00	8,99	7,24	2,31	110,00		277	112	
Перловая каша		120,00	6,88	4,87	30,91	195,00		130,00	7,45	5,28	33,49	211,25		313	176	
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97	
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00				
		570,00	19,58	13,28	81,14	523,21		680,00	24,18	16,43	92,90	617,22				
Полдник																
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108	
Ватрушка с повидлом		35,00	4,61	2,74	14,59	101,00		70,00	9,22	5,48	29,18	202,00		458	157,178	
		215,00	4,67	2,76	24,59	141,00		270,00	9,28	5,50	40,28	246,00				
Ужин																
Макароны отварные с маслом		190,00	7,04	5,41	33,84	212,37		210,00	7,78	5,98	37,36	234,44		205	152	
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
		400,00	9,47	5,73	58,33	303,93		450,00	11,01	6,40	67,68	347,18				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650,00	40,08	26,25	227,79	1268,70		1945,00	52,74	33,02	278,15	1568,14				

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«02» декабря 2024 год
Осенне-зимнее меню
(Дети с П/А) безмолочники
2 неделя День 2 (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Макароны отварные		175,00	6,72	1,80	36,33	180,95		200,00	7,68	1,10	41,52	206,80		204	134
Хлеб пшеничный		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
		375,00	8,36	2,02	55,99	255,32		440,00	10,91	1,52	71,84	319,54			
2 завтрак															
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00			
Обед															
Салат из квашеной капусты		30,00	0,54	0,01	1,62	9,00		50,00	0,90	0,05	2,70	15,00		20//1	163
Суп фасолевый		150,00	1,18	1,63	8,71	54,18		180,00	1,42	1,97	10,49	65,34		81	111
Котлета рыбная		50,00	50,00	8,19	1,96	4,91		70,00	11,47	2,74	6,87	98,00		257	120
Картофель отварной		115,00	2,26	4,36	6,73	118,80		135,00	2,64	3,61	20,87	126,53		125	147 п/а
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		565,00	57,02	14,69	57,37	358,19		685,00	20,17	8,99	85,40	504,87			
Полдник															
Кисель		180,00	0,06	0,00	118,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14
Кондитерское изделие		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	1,64	0,20	127,76	124,97		250,00	4,07	8,00	52,00	315,67			
Ужин															
Каша рассыпчатая гречневая с овощами		155,00	5,93	3,89	35,86	202,00		205,00	10,97	5,90	49,13	293,00		166,313-1	174
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	9,99	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
Фрукт		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		368	92
		405,00	8,32	4,36	66,01	323,87		475,00	13,36	6,37	80,39	418,87			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645,00	75,87	21,47	323,43	1130,35		1950,00	49,04	25,08	305,93	1626,95			

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«02» декабря 2024 год
Осенне-зимнее меню
2 неделя День 2 (вторник) Дети с П/А рыба

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Макароны отварные		175,00	6,72	1,80	36,33	180,95		200,00	7,68	1,10	41,52	206,80		204	134
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
		385,00	9,15	2,12	60,82	272,51		440,00	10,91	1,52	71,84	319,54			
2 завтрак															
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00			
Обед															
Салат из квашеной капусты		30,00	0,54	0,01	1,62	9,00		50,00	0,90	0,05	2,70	15,00		20//1	163
Суп фасолевый		150,00	1,18	1,63	8,71	54,18		180,00	1,42	1,97	10,49	65,34		81	111
Мясо отварное		60,00	22,50	31,50	0,00	373,00		80,00	22,50	31,50	0,00	373,00		273	177
Картофель отварной		115,00	2,26	4,36	6,73	118,80		135,00	2,64	3,61	20,87	126,53		125	147 п/а
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		575,00	29,52	38,00	55,41	726,28		695,00	31,20	37,75	78,53	779,87			
Полдник															
Кисель		180,00	0,06	0,00	118,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	1,66	3,20	130,90	176,60		250,00	4,07	8,00	52,00	315,67			
Ужин															
Каша рассыпчатая гречневая с овощами		155,00	5,93	3,89	35,86	202,00		205,00	10,97	5,90	49,13	293,00		166,313-1	174
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	9,99	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Фрукт		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		50,00	0,75	0,25	10,50	47,50		368	92
		415,00	9,11	4,46	70,84	341,06		495,00	14,94	6,57	90,05	453,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675,00	49,97	47,98	334,27	1584,45		1980,00	61,65	54,04	308,72	1936,32			

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«02» декабря 2024 год
Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)
2 неделя День 3 (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша ячневая		155,00	3,30	4,06	21,24	135,00		205,00	4,40	5,40	28,32	180,00		168	171П/А
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	99,90	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108
		365,00	5,73	4,38	135,63	226,56		445,00	7,62	5,82	58,74	292,74			
2 завтрак															
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00			
Обед															
Салат из свёклы		30,00	0,43	1,83	2,51	28,50		50,00	0,71	3,04	4,18	46,67		33	142
Суп картофельный с рисом		150,00	1,18	1,63	8,71	54,18		180,00	1,42	1,97	10,49	65,34		80	136
Голубцы ленивые		120,00	10,61	6,81	15,04	164,00		160,00	14,12	9,04	20,26	219,00		298	87
Кисель		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		520,00	14,92	10,75	57,72	406,88		640,00	19,62	14,65	71,63	518,68			
Полдник															
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Кондитерское изделие		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	1,64	0,22	19,66	74,37		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00			
Ужин															
Макароны отварные		190,00	7,04	5,41	33,84	212,37		210,00	7,78	5,98	37,36	234,44		205	152
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		400,00	9,47	5,73	58,33	303,93		450,00	7,85	6,40	67,68	347,18			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585,00	32,29	21,28	287,64	1079,74		1885,00	39,69	35,09	257,35	1485,60			



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша пшенная		155,00	4,27	4,86	24,43	159,00		205,00	5,80	6,60	33,38	217,00		168	172 А
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	9,99	40,00		200,00	0,06	0,02	11,10	44,00		392	108
		365,00	6,70	5,18	48,91	250,56		445,00	9,02	7,02	63,80	329,74			
2 завтрак															
Фрукты		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		368	67
		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00			
Обед															
Салат из белокачанной капусты		30,00	0,42	1,52	2,70	26,25		50,00	0,63	2,28	4,06	39,00		20	138
Суп картофельной с вермишелью		150,00	1,61	1,70	10,29	63,00		180,00	1,93	2,04	12,35	75,60		82	145
Жаркое по-домашнему		170,00	20,80	5,33	18,50	205,00		210,00	27,53	7,47	21,95	265,00		291	85
Компот из сушеных фруктов		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		200,00	0,44	0,02	27,77	113,00		376	97
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		570,00	25,87	9,05	69,84	465,55		690,00	33,83	12,41	82,83	579,60			
Полдник															
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	1,66	3,22	22,80	126,00		250,00	4,07	8,02	43,00	259,00			
Ужин															
Котлета мясная		60,00	6,26	19,30	8,97	235,00		80,00	8,33	25,63	11,64	311,00		282	159
Капуста тушеная		110,00	2,30	4,07	10,54	88,00		130,00	2,71	4,82	12,46	104,00		132	132
Чай с сахаром		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		400,00	11,00	23,69	45,00	418,56		450,00	14,27	30,87	54,42	527,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635,00	46,73	41,64	207,55	1355,67		1935,00	62,69	58,82	265,05	1791,08			



Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116

Первухина И.В.

«02» декабря 2024 год

Осенне-зимнее меню (Дети с П/А)

2 недели День 5 (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	№ Тех.карты	
			1.5–3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша кукурузная		155,00	3,83	3,83	28,07	162,00		205,00	4,98	4,98	36,49	210,00		168	173 А
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
		365,00	6,26	4,15	52,56	253,56		445,00	8,21	5,40	66,81	322,74			
2 завтрак															
Сок фруктовый		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		399	12
		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00			
Обед															
Икра кабачковая		30,00	0,36	2,10	2,22	29,10		50,00	0,60	3,50	3,70	48,50		53//1	162
Щи		150,00	1,04	2,93	5,09	51,00		180,00	1,25	3,52	6,11	61,20		67	148А
Кнели куриные с рисом		60,00	10,64	9,97	3,79	147,00		80,00	14,21	13,51	5,30	200,00		312	149
Макароны отварные		115,00	4,21	3,23	20,22	126,87		135,00	4,94	3,80	23,73	148,94		205,204	152,134
Кисель		180,00	0,060	0,00	18,10	90,60		200,00	0,07	0,00	20,00	100,67		383//1	14
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		575,00	18,95	18,71	62,78	514,17		695,00	24,37	24,93	75,54	646,31			
Полдник															
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Бутерброд с повидлом		30,00	1,36	2,14	15,03	85,09		50,00	2,26	3,57	25,05	141,81		2	166
		210,00	1,42	2,16	25,03	125,09		250,00	2,33	3,59	36,05	185,81			
Ужин															
Каша рассыпчатая с овощами гречневая		200,00	11,40	9,00	50,40	294,00		250,00	14,25	11,25	63,00	367,50		166	174
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	108
Хлеб пшеничный		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		400,00	13,04	9,22	70,06	368,37		490,00	17,48	11,67	93,32	480,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650,00	40,20	34,44	226,73	1329,19		1980,00	52,92	45,79	288,02	1703,10			