



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
1 неделя День 1 (понедельник)

1 неделя День 1 (понедельник)																
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 рисовая с маслом		155	2,28	0,33	28,91	128		185	2,74	0,4	34,69	153,6		168	153	
Бутерброд с сыром		45	5,04	6,59	14,56	138		60	7,15	8,02	19,39	178		3	16	
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,12	2,67	15,96	101		395	116	
		380,00	10,17	9,33	57,83	357,00		445,00	13,01	11,09	70,04	432,60				
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 со сметаной		150,00	1,26	3,07	9,95	72,45		180,00	1,51	3,68	11,94	86,94		76	139	
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																
Кисломолочный напиток		180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00		401	69	
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
		200,00	6,82	7,70	20,00	176,00		250,00	9,80	13,00	40,00	315,00				
Ужин																
Омлет натуральный		170,00	15,04	26,92	3,02	314,00		170,00	15,04	26,92	3,02	314,00		215	154	
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	
		420,00	18,66	29,32	30,02	439,00		470,00	20,05	30,46	37,10	476,90				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660,00	54,32	61,58	203,87	1585,78		1975,00	71,25	77,59	264,19	2033,62				

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«10» марта 2025 год
Осенне-зимнее меню
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																
Суп молочный с вермишелью		180,00	5,17	4,69	16,96	130,68		200,00	5,75	5,21	18,84	145,20		93	107	
Чай с молоком		180,00	2,67	2,34	14,31	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122	
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,63	8,13	15,74	146,00		1	15	
		395,00	9,98	13,63	44,06	338,68		445,00	11,35	15,70	50,48	390,20				
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 рыбный		150,00	5,16	5,04	8,60	100,00		180,00	6,19	6,05	10,32	120,00		87-1	143	
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	
Пюре картофельное		110,00	2,25	3,53	15,00	100,65		130,00	2,65	4,16	17,71	118,95		321	106	
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	20,63	13,24	71,95	486,88		680,00	26,37	17,29	87,23	610,83				
Полдник																
Молоко кипяченое		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		200,00	6,09	5,42	10,08	113,00		400	99	
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
		200,00	7,08	8,08	21,87	188,00		250,00	10,09	13,42	42,08	328,00				
Ужин																
Запеканка из творога		180,00	31,57	21,70	30,89	446,40		200,00	35,08	24,10	34,30	496,00		237	161	
Повидло		15,00	0,06	0,00	9,75	30,00		20,00	0,08	0,00	13,00	40,00			178	
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				
		405,00	34,06	22,02	65,13	567,96		460,00	38,39	24,52	77,62	648,74				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660,00	73,25	57,47	224,01	1676,52		1935,00	87,70	71,43	278,41	2072,77				

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

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		№ Рецептуры	№ Тех.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша пшеничная с маслом		155,00	4,08	4,08	25,05	153,00		185,00	4,87	4,86	29,90	182,61		168	109
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,87	8,87	17,17	159,00		1	15
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		200,00	4,20	3,26	17,28	119,00		397	158
		370,00	9,89	13,87	53,66	379,00		430,00	11,94	16,99	64,35	460,61			
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 со сметаной		150,00	1,22	3,00	8,46	66,00		180,00	1,46	3,60	10,15	79,20		58	118
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 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			
		590,00	15,24	9,43	79,37	465,28		720,00	20,23	11,66	94,53	565,94			
Полдник															
Чай с молоком		180,00	2,67	2,34	14,31	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122
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	6,31	8,60	41,27	268,00		270,00	8,07	11,12	53,64	350,00			
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			178
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			
		430,00	19,67	15,36	74,50	486,72		465,00	20,49	15,46	83,58	517,90			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720,00	51,64	47,46	265,10	1667,00		1985,00	61,26	55,43	312,40	1962,45			

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

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 с маслом		155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		205,00	4,52	4,07	30,57	177,00		168	128
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,63	8,13	15,74	146,00		1	15
Кофейный напиток с молоком		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		200,00	3,12	2,67	15,96	101,00		395	116
		370,00	8,39	12,97	50,09	351,00		450,00	10,27	14,87	62,27	424,00			
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 со сметаной		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															
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		200,00	4,20	3,26	17,28	119,00		397	158
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	5,27	6,39	28,62	193,00		250,00	8,20	11,26	49,28	334,00			
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:		1670,00	45,35	40,59	219,66	1424,44		1985,00	55,53	50,00	272,67	1765,25			

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«10» марта 2025 год
Осенне-зимнее меню
1 неделя 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 овсяная (геркулес)с маслом		155,00	4,56	5,91	21,78	159,00		185,00	5,44	7,05	25,99	189,77		168	102	
Бутерброд с сыром		45,00	5,04	6,59	14,56	138,00		60,00	7,15	8,02	19,39	178,00		3	16	
Чай с молоком		180,00	2,67	2,34	14,34	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122	
		380,00	12,27	14,84	50,68	386,00		445,00	15,56	17,43	61,28	466,77				
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																
Молоко кипяченое		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		200,00	6,09	5,42	10,08	113,00		400	99	
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00				
		200,00	7,08	8,08	21,87	188,00		250,00	10,09	13,42	42,08	328,00				
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:		1640,00	49,01	43,68	208,96	1407,00		1955,00	64,04	57,85	267,76	1823,61				

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

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 с маслом		155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		205,00	4,52	4,07	30,57	177,00		168	128	
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,63	8,13	15,74	146,00		1	15	
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	
		370,00	5,60	10,58	45,72	300,00		450,00	7,21	12,22	57,41	367,00				
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																
Молоко кипяченое		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		200,00	6,09	5,42	10,08	113,00		400	99	
Ватрушка с творогом		35,00	4,61	2,74	14,59	101,00		70,00	9,22	5,48	29,18	202,00		458,504	157,156	
		215,00	10,09	7,62	23,66	203,00		270,00	15,31	10,90	39,26	315,00				
Ужин																
Макароны отварные с сыром		190,00	10,98	9,63	29,79	247,50		210,00	12,28	10,79	33,37	277,00		206	133	
Чай с молоком		180,00	2,67	2,34	14,31	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122	
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74				
		400,00	16,02	12,27	58,59	388,06		450,00	18,41	13,55	68,59	444,74				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655,00	51,82	43,95	225,41	1482,27		1950,00	65,64	53,30	274,46	1811,96				

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
Первухина И.В.
«02» декабря 2024 год
Осенне-зимнее меню
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															
Суп молочный с вермишелью		180,00	5,17	4,69	16,96	130,68		200,00	5,75	5,21	18,84	145,20		93	107
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,87	8,87	17,17	159,00		1	15
Кофейный напиток с молоком		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		200,00	3,12	2,67	15,96	101,00		395	116
		395,00	10,16	13,70	44,11	340,68		445,00	11,74	16,75	51,97	405,20			
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	8,19	1,96	4,91	70,00		70,00	11,47	2,74	6,87	98,00		257	120
Пюре картофельное		120,00	2,25	3,53	15,00	100,65		130,00	2,65	4,16	17,71	118,95		321	106
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	15,20	7,63	68,59	405,13		680,00	20,18	9,54	82,24	497,29			
Полдник															
Кисель		180,00	0,06	0,00	18,10	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	30,90	176,60		250,00	4,07	8,00	52,00	315,67			
Ужин															
Омлет натуральный		170,00	15,04	26,92	3,02	314,00		170,00	15,04	26,92	3,02	314,00		215	154
Чай с сахаром		180,00	0,04	0,00	7,46	29,86		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	67
		430,00	18,20	27,47	35,47	442,92		460,00	19,01	27,59	43,94	474,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695,00	45,75	52,20	195,37	1433,33		1935,00	55,53	62,08	246,45	1760,40			

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
 Первухина И.В.
 «02» декабря 2024 год
 Осенне-зимнее меню
 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 с маслом		155,00	3,30	4,06	21,24	135,00		205,00	4,40	5,40	28,32	180,00		168	141
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		45,00	2,63	8,13	15,74	146,00		1	15
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		200,00	4,20	3,26	17,28	119,00		397	158
		370,00	9,11	13,85	49,85	361,00		450,00	11,23	16,79	61,34	445,00			
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 рыбный		150,00	5,16	5,04	8,60	100,00		180,00	6,16	6,05	10,32	120,00		87-1	143
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	18,90	14,16	57,61	452,70		640,00	24,36	18,73	71,46	573,34			
Полдник															
Молоко кипяченое		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		200,00	6,09	5,42	10,08	113,00		400	99
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	7,08	8,08	21,87	188,00		250,00	10,09	13,42	42,08	328,00			
Ужин															
Запеканка из творога		180,00	31,57	21,70	30,89	446,40		200,00	35,08	24,10	34,30	496,00		237	161
Повидло		15,00	0,06	0,00	9,75	30,00		20,00	0,08	0,00	13,00	40,00			178
Чай с молоком		180,00	2,37	2,34	14,31	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		405,00	36,37	24,34	69,44	616,96		460,00	39,71	26,66	72,86	669,37			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595,00	71,99	60,63	215,07	1686,66		1900,00	85,92	75,80	264,04	2083,71			



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 с маслом		155,00	4,27	4,86	24,43	159,00		205,00	5,80	6,60	33,38	217,00		168	144
Бутерброд с сыром		45,00	5,04	6,59	14,56	138,00		60,00	7,15	8,02	19,39	178,00		3	16
Чай с молоком		180,00	2,67	2,34	14,31	89,00		200,00	2,97	2,36	15,90	99,00		394	122
		380,00	11,98	13,79	53,30	386,00		465,00	15,92	16,98	68,67	494,00			
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		276	89
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															
Кисломолочный напиток		180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00		401	69
Кондитерское изделие		20,00	1,60	3,20	12,80	86,00		50,00	4,00	8,00	32,00	215,00			
		200,00	6,82	7,70	20,00	176,00		250,00	9,80	13,00	40,00	315,00			
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:		1650,00	57,17	54,73	209,14	1541,11		1955,00	75,32	73,76	266,92	2011,34			



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 с маслом		155,00	3,83	3,83	28,07	162,00		205,00	4,98	4,98	36,49	210,00		168	151
Бутерброд с маслом		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		47,00	2,87	8,87	17,17	159,00		1	15
Кофейный напиток с молоком		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		200,00	3,12	2,67	15,96	101,00		395	116
		370,00	8,82	12,84	55,22	372,00		452,00	10,97	16,52	69,62	470,00			
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 со сметаной		150,00	1,04	2,93	5,09	51,00		180,00	1,25	3,52	6,11	61,20		67	148
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 с маслом		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															
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		200,00	4,20	3,26	17,28	119,00		397	158
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	5,03	5,33	30,85	192,09		250,00	6,46	6,83	42,33	260,81			
Ужин															
Суп молочный гречневый		200,00	5,97	5,48	17,08	142,20		250,00	7,46	6,85	21,35	177,75		94	137
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	7,61	5,70	36,74	216,57		490,00	10,69	7,27	51,67	290,49			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655,00	40,94	42,78	201,89	1362,83		1987,00	53,02	55,75	255,46	1735,61			