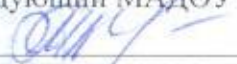




УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 116

 Деева М.М.

Приказ от 18.01.2021г № 70- о

10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
МАДОУ ЦРР д/с № 116  
2020 – 2021 учебный год

г. Калининград



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 Понедельник День 1 (Понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4,59	5,87	40,07	232		200	6,12	6,65	53,13	297		№176	№5
	Бутерброд с маслом	35,00	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	159		№1	№15
	Коф напиток с м ступенным	150	2,15	1,46	15,5	84		180	2,65	1,79	18,83	102		№396	№74
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый /Фрукты	100	0,53	0,2	16,3	68		100	0,53	0,2	16,3	68		№399/№368	№12/№67
<b>Обед</b>															
	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4	1,43	44		60	0,96	6	2,15	66,36		№20-1	№55
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с мясом кур и сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,45		250	2,1	5,12	16,59	120,75		№76	№23
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103		80	15,07	3,38	12,6	141		№305	№34
	Каша рассыпчатая гречка	120	6,88	4,87	30,91	195		150	8,6	6,09	38,64	243,75		№513-1	№40
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355	№64
	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85		180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87			
<b>Подливка уплотненный</b>															
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	115,2		250	7,19	6,52	23,55	181,5		№93	№77
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		№392	№9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95			
<b>Ужин облегченный</b>															
	Антивлак/Резенка/Погурт	150	4,5	1,5	6	56		180	5,4	1,8	7,2	67		№401	№69
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		70	5,1	8,76	37,74	251		№469	№60
		1590	48,94	42,96	244,8	1562,66		2047	64,03	57,72	317,01	2045,08	50mg		



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
М.М.Деева  
«01» февраля 2020 год  
Зимне-весеннее меню

Неделя День 2 (Вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецензуры	№ Тех. карты
			1-5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная ячневая	155	3,3	4,06	21,24	135		205	4,39	4,2	28,3	169		№168	№86
	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	150	2,34	2	10,63	70		180	2,85	2,41	14,36	91		№395	№11
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый /Фрукт	108	1,62	0,54	22,68	104		114	1,71	0,57	23,94	108		№399№368	№12№67
<b>Обед</b>															
	Салат из свёклы	40	0,57	2,44	3,34	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33	№59
	Щи зеленые на курином бульоне с мясом кур	150	1,62	3,94	5,42	64		250	2,7	6,56	9,4	106		№68	№24
	Котлеты рубленые из печени	60	8,93	6,74	8,97	132		80	11,92	8,8	11,64	173		№282-1	№29
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321	№41
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355	№64
	Кисель	150	0,054	0	16,29	81,54		180	0,06	0	18,1	90,6	50gr	№383/1	№14
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6		50	2,5	0,5	21,25	102			
<b>Полдник углеводный</b>															
	Вареники лепные (отварные)	120	20,088	9,864	19,644	247,2		150	25,11	12,33	24,55	309		№228	№51
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354	№66
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		№392	№9
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,33	13,92	68,7		40	2,84	0,44	18,56	90,16			
<b>Ужин облегченный</b>															
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72
	Кондитерское изделие	25						50							
		1523	55,232	46,334	186,554	1405,97		1989	71,62	60,18	237,87	1798,26	50gr		



Утверждаю  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 Неделя День 3 (Среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры	№ Техкарты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Омлет натуральный	90	7,94	15,25	1,05	183,24	100	8,82	16,98	1,69	195,38		№215	№48	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,14	6,6	12,79	119	47	2,87	8,87	17,17	159		№1	№15	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107		№397	№8	
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый /Фрукты	100	0,5	0	10,1	42	100	0,5	0	10,1	42		№299№308	№12№67	
<b>Обед</b>															
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	21	60	0,75	0,06	6,97	31		№41	№56	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на курином бульоне с мясом кур	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,40	5,27	16,32	134,75		№81	№18	
	Тертель мясные с рисом	60	7,12	7,98	9,32	137,5	80	7,83	8,75	10,25	151,25		№287	№30	
	Каша тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	150	3,13	5,56	14,38	120		№132	№43	
	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	50	3,3	0,6	16,7	87				
<b>Полдник углеводный</b>															
	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес)	155	4,56	5,91	21,78	159	205	6,07	6,68	29,02	200		№168	№3	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47				
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	180	0,06	0,02	10	40		№392	№9	
<b>Ужин углеводный</b>															
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47				
	<b>Итого</b>	<b>1500</b>	<b>43,4</b>	<b>53,17</b>	<b>163,34</b>	<b>1315,54</b>	<b>1802</b>	<b>51,53</b>	<b>61,28</b>	<b>201,8</b>	<b>1565,08</b>	<b>50mg</b>			



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
М.М.Деева  
«01» февраля 2020 год  
Зимне-весеннее меню  
Неделя День 4 (Четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецентуры	№ Тех.Карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная кукурузная	155	3,83	3,83	28,07	162	205	5,1	5,1	37,43	216		№168	№90	
	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,85	20,04	113	55	2,49	3,93	27,56	156		№2	№17	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91		№395	№11	
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый /Фрукты	100	0,53	0,2	16,3	68	100	0,53	0,2	16,3	68		№199/№368	№12/№67	
<b>Обед</b>															
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28	60	0,54	2,82	3,55	42		№53/1	№49	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,61	1,7	10,29	63	250	2,69	2,84	17,14	105		№82	№21	
	Мясо тушеное с овощами в соусе (азу по-татарски)	185	17,63	14,45	12,01	248	210	20,01	16,4	13,63	282		№274	№31	
		150	0,33	0,2	20,82	85	180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	50	3,3	0,6	16,7	87				
<b>Полдник уплотненный</b>															
	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	80	12,81	6,41	3,29	122		№268	№36	
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	155	5,93	3,89	35,86	202	205	6,85	3,98	41,48	229		№166	№45/1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41		№393	№70	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	95				
<b>Ужин облегченный</b>															
	Ряженка/Ацидолакт/Йогурт	150					180						№401	№69	
	Кондитерское изделие	20					40								
		1575	49,15	36,42	193,77	1298	2015	60,85	45,13	245,95	1635,7	50mg			



Утверждаю:  
 Исполняющий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М. Деева  
 10 февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 1 неделя День5 (Пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Пудинг из творога с рисом с повидлом	65	7,37	4,72	9,96	112		130	14,73	9,94	18,93	224		№236	№54
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	139		№1	№15
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		180	3,67	3,19	15,82	107		№397	№8
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый/Фрукты	100	0,53	0,2	16,3	68		100	0,53	0,2	16,3	68		№399/№368	№12/№67
<b>Обед</b>															
	Салат из соевых бобов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24		60	0,51	3,06	1,56	35,88		№19	№57
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67	№22
	Плов из птицы	180	18	16,63	30,11	342		220	22	20,32	36,8	418		№304	№35
	Кисель	150	0,054	0	16,29	81,54		180	0,06	0	18,1	90,6	50мг	№383/1	№14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87			
<b>Полдник уплотненный</b>															
	Драчена (омлет со сметаной)	65	6,42	8,77	3,96	120		85	8,52	11,69	5,05	160		№228	№47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		20	1,58	0,2	9,66	47			
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		№392	№9
<b>Ужин облегченный</b>															
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		20	1,58	0,2	9,66	47			
		1305	48,684	49,48	150,94	1258,54		1702	66,63	68,06	193,3	1670,23	50мг		



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 2 недели День 1 (Понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры	№ Тех. карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная пшеничная	155	4,08	4,08	25,5	153		205	5,43	4,23	33,38	193		№168	№1
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	159		№1	№15
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84		180	2,65	1,79	18,83	102		№396	№74
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый/Фрукты	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399№368	№12№67
<b>Обед</b>															
	Огурец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	1	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		б/н	№50
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне с мясом кур	150	3,07	3,21	9,68	79,95		250	5,12	5,35	16,14	133,25		№81	№18
	Голубцы ленивые	160	10,61	6,81	15,04	164		120	14,12	9,04	20,26	219		№298	№87
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354	№66
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85		180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87			
<b>Подъемник углеводный</b>															
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218		200	11,17	10,28	31,78	264		№206	№38/1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		№392	№9№9/1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		20	1,58	0,2	9,66	47			
<b>Ужин облегченный</b>															
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		20	1,58	0,2	9,66	47			
	<b>Итого:</b>	<b>1475</b>	<b>42,34</b>	<b>37,85</b>	<b>176,46</b>	<b>1213,67</b>		<b>1822</b>	<b>55,16</b>	<b>47,04</b>	<b>231</b>	<b>1567,58</b>	<b>50mg</b>		



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Десва  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 2 неделя День 2 (Вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецентуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная пшеничная	155,00	4,27	4,86	24,43	159,00		205,00	5,67	5,28	32,55	200,00		№168	№2
	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
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		№397	№8
	<b>2 завтрак</b>													№399№368	№12№67
	Сок фруктовый /Фрукты	108,00	0,43	0,43	10,58	48,00		114,00	0,46	0,46	11,17	50,00			
	<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы	40,00	0,57	2,44	3,34	38,00		60,00	0,85	3,65	5,01	56,00		№33	№59
	Суп рыбный с рыбой	150,00	5,16	5,04	8,60	100,00		250,00	8,60	8,40	14,33	167,00		№87-1	№19
	Котлеты рубленные	60,00	8,93	6,74	8,97	132,00		80,00	11,92	8,80	11,64	173,00		№282	№26
	Макарона отварные с маслом	120,00	4,40	3,37	21,10	132,00		150,00	5,50	4,22	26,37	165,00		№205	№39
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50mg	№376	№13
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,00		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
	<b>Полдник уплотненный</b>														
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150,00	22,85	16,70	15,44	303,00		180,00	28,45	20,50	18,86	373,00		№231	№53
	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	7,00	28,00		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		№392	№9/1
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	35,00		20,00	1,58	0,20	9,66	47,00			
	<b>Ужин облегченный</b>														
	Ацидолакт/Кефир/Ряженка	150,00	4,50	1,50	6,00	56,00		180,00	5,40	1,80	7,20	67,00		№401	№69
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	35,00		20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	50mg		
	<b>Итого:</b>	<b>1498,00</b>	<b>64,69</b>	<b>51,20</b>	<b>181,66</b>	<b>1447,00</b>		<b>1909,00</b>	<b>84,59</b>	<b>65,36</b>	<b>233,35</b>	<b>1858,70</b>			





Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 2 неделя День 3 (Среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная овсяная	155	4,56	5,91	21,78	159		205	6,07	6,68	29,02	200		№168	№3
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	159		№1	№15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		180	2,85	2,41	14,36	91		№395	№11
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый/Фрукты	100	0,53	0,2	16,3	68		100	0,53	0,2	16,3	68		№399№368	№12№67
<b>Обед</b>															
	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4	1,43	44		60	0,96	6	2,15	66,36		№20-1	№55
	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне со сметаной	150	1,22	3	8,46	66		250	2,04	5	14,11	110		№58	№20
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109		80	9,98	8,11	8,04	145		№295	№27
	Каша рассыпчатая гречка	120	6,88	4,87	30,91	195		150	8,6	6,09	38,64	243,75		№313-1	№40
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355	№64
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85		180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87			
<b>Полдник уплотненный</b>															
	Рагу овощное	150	2,86	6,45	14,84	129		200	3,82	8,59	19,8	172		№343	№46
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354	№66
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95			
	Чай с сахаром	150		0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		№392	№9
<b>Ужин облегченный</b>															
	Молоко кипячёное	150		4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72
	Кондитерское изделие	25						50							
		1535	34,44	45,57	188,19	1320,13		2012	51,06	60,87	243,53	1727,06	50mg		



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 2 неделя День 4 (Четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г) 1,5-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецентуры	№ Тех.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Каша вязкая молочная манная	155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		205,00	4,52	4,07	30,57	177,00		№168	№4
	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
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		№397	№8
<b>2 завтрак</b>															
	Сок фруктовый /Фрукты	100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		100,00	0,53	0,20	16,30	68,00		№399/№368	№12/№67
<b>Обед</b>															
	Салат из моркови	40,00	0,50	0,04	4,64	21,00		60,00	0,75	0,06	6,97	31,00		№41	№56
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200,00	1,64	2,48	10,06	69,20		250,00	2,05	3,10	12,58	86,50		№85, 120	№25/№62
	Гуляш из отварного мяса	70,00	8,99	7,24	2,31	110,00		90,00	11,57	9,31	2,97	142,00		№277	№28
	Пюре картофельное	120,00	2,45	3,84	16,35	109,80		150,00	3,06	4,80	20,44	137,25		№321	№41
	Кисель	150,00	0,05	0,00	16,29	81,54		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60	50mg	№383/1	№14
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,00		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
<b>Полдник уплотненный</b>															
	Рыба, тушеная с овощами	60,00	5,74	2,89	1,54	55,00		80,00	7,66	3,85	2,20	74,00		№247	№37
	Рис отварной	90,00	2,19	3,22	22,01	125,82		120,00	2,92	4,30	29,35	167,76		№315	№70
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	35,00		20,00	1,58	0,20	9,66	47,00			
	Чай с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00		180,00	0,12	0,02	10,20	41,00		№393	№10
<b>Ужин облегченный</b>															
	Ряженка /Ацидолакт/Йогурт	150,00	4,50	1,50	6,00	56,00		180,00	5,40	1,80	7,20	67,00		№401	№69
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	35,00		20,00	1,58	0,20	9,66	47,00			
		<b>1540,00</b>	<b>40,37</b>	<b>35,48</b>	<b>179,15</b>			<b>1912,00</b>	<b>51,64</b>	<b>44,57</b>	<b>225,89</b>	<b>1529,11</b>	<b>50mg</b>		



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
 М.М.Деева  
 «01» февраля 2020 год  
 Зимне-весеннее меню  
 2неделя День 10 (Пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Ресептуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>															
	Пудинг из творога	120	18,16	12,91	29,19	306		120	18,16	12,91	29,19	306		№235	№52
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	159		№1	№15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		180	2,85	2,41	14,36	91		№395	№11
<b>2 завтрак</b>															
	Фрукты/ Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№368№399	№67№12
<b>Обед</b>															
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28		60	0,54	2,82	3,55	42		№53-1	№49
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с картофелем, со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67	№22
	Макаронник с мясом	185	21,05	13,49	38,61	360,75		210	23,9	15,31	43,83	409,5		№292	№32
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85		180	0,4	0,02	24,99	101,7	50mg	№376	№13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87			
<b>Подливка ухлопленный</b>															
	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166	№45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		№392	№9
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40			
<b>Ужин облегченный</b>															
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		180	5,48	4,88	9,07	102		№400	№72
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		70	5,1	8,76	37,74	251		№469№453	№60№61
		1505	65,12	54,85	234,84	1695,75		1872	74,91	65,87	285,98	2039,95	50mg		