

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116
Грудисева Н.Л.
«26» мая 2021 год
Детие - осеннее меню
1 неделя 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	№ Рецентуры	№ Тех.карты
			1,5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша вязкая рисовая с маслом		155	2,28	0,33	28,91	128		185	2,74	0,4	34,69	153,6		168	153
Бутерброд с маслом		35	2,14	6,6	12,79	119		47	2,87	8,87	17,17	159		1	15
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	7	28		180	0,06	0,02	10	40		392	9/1
		340,00	4,46	6,94	48,70	275,00		412,00	5,67	9,29	61,86	352,60			
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 белокочанной 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
Котлеты рубленые из птицы		50,00	9,82	2,07	7,78	85,83		70,00	13,19	2,96	11,03	123,38		305	140
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
Соус сметанный		15,00	0,21	0,75	0,88	11,12		15,00	0,21	0,75	0,88	11,12		354	66
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	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		545,00	20,71	12,35	79,29	525,54		675,00	26,35	15,55	96,20	649,29			
Полдник															
Кефир		150,00	4,35	3,75	6,00	75,00		180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		401	69
Кондитерское изделие /печенье		30,00	2,43	3,84	20,32	126,90		30,00	2,43	3,84	20,32	126,90			
		180,00	6,78	7,59	26,32	201,90		210,00	7,65	8,34	27,52	216,90			
Ужин															
Яйца вареные		20,00	2,54	2,30	0,14	31,50		40,00	5,08	4,60	0,28	63,00		213	160
Салат из зеленого горошка консервированного		30,00	0,89	1,56	1,88	25,08		30,00	0,89	1,56	1,88	25,08		10	135
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		397	8
		260,00	9,47	7,35	32,33	215,14		290,00	12,80	9,75	37,30	263,82			
ИТОГО:		1425,00	41,95	34,43	202,94	1285,58		1687,00	53,00	34,79	239,18	1550,61	50mg		

Утверждено
И.о. заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116
Грудцева Н.Л.
26 мая 2021 год
Лето - осеннее меню
1 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	№ Рецептуры	№ Тех. карты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
	Каша вязкая молочная овсяная	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		45,00	5,04	6,59	14,56	138,00		3	16
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		396	116
		350,00	11,94	14,50	46,97	367,00		410,00	13,33	16,05	54,91	418,77			
2 завтрак															
	Фрукты	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		368	92
		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00			
Обед															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,00	0,30	1,85	1,12	22,50		50,00	0,50	3,08	1,87	37,50		15	103
	Суп рыбный с рыбой	150,00	5,16	5,04	8,60	100,00		180,00	6,19	6,05	10,32	120,00		87-1	143
	Котлеты рубленные из печени	50,00	7,45	5,50	7,28	108,13		70,00	10,44	7,70	10,19	151,38		282-1	105
	Пюре картофельное	110,00	2,25	3,53	15,00	100,65		130,00	2,65	4,16	17,71	118,95		321	106
	Соус сметанный с томатом	15,00	0,26	0,75	1,05	12,01		15,00	0,26	0,75	1,05	12,01		355	64
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50мг	376	13
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		545,00	18,39	17,17	67,23	497,89		675,00	23,74	22,36	82,83	628,54			
Полдник															
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00		200,00	6,09	5,42	10,08	113,00		400	99
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	34,37		20,00	1,58	0,20	9,60	34,37			
		170,00	6,16	4,28	17,24	119,37		220,00	7,67	5,62	19,68	147,37			
Ужин															
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,31	3,91	14,13	108,90		200,00	5,75	5,21	18,84	145,20		93	107
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,13	9,30	37,00		200,00	0,05	0,13	9,30	37,00		392	108
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,85	20,04	113,00		55,00	2,49	3,93	27,56	156,00		2	17
		390,00	6,17	6,89	43,47	258,90		455,00	8,29	9,27	55,70	338,20			
	ИТОГО:	1555,00	44,16	43,34	195,91	1338,16		1860,00	54,53	53,80	234,12	1627,88	50мг		

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116
Грудцева Н.Л.
«26» мая 2021 год
Летне - осеннее меню
1 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				
Завтрак															
Каша вязкая молочная пшеничная		185,00	4,87	4,86	29,90	182,61		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		35,00	2,14	6,60	12,79	119,00		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
		370,00	10,16	14,18	55,65	390,61		400,00	10,68	14,65	58,51	408,61			
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 натуральные свежие огурец/помидор		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 бобовыми на мясном бульоне /фасолевый/		150,00	3,07	3,21	9,68	79,95		180,00	3,68	3,85	11,62	95,94		81	111
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
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		150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50мг	376	13
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		530,00	15,25	12,86	73,16	471,10		660,00	19,93	16,41	88,66	583,38			
Полдник															
Молоко кипяченое		150,00	4,58	4,08	7,58	85,00		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		400	99
Булочка домашняя		50,00	3,64	6,26	26,96	179,00		70,00	5,10	8,76	37,74	251,00		469	155
		200,00	8,22	10,34	34,54	264,00		250,00	10,58	13,64	46,81	353,00			
Ужин															
Рагу из овощей		135,00	1,98	9,50	12,58	143,87		155,00	2,29	11,00	14,44	166,00		137	114
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		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		315,00	4,39	9,81	34,07	223,43		375,00	5,51	11,42	43,76	274,74			
ИТОГО:		1515,00	38,55	47,39	213,72	1417,14		1785,00	47,23	56,32	254,04	1687,73	50мг		

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116

Грудцева Н.Л.

«26» мая 2021 год

Летне - осеннее меню

1 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	№ Рецензуры	№ Тех.карты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
	Омлет натуральный	85,00	5,73	11,04	1,10	127,00		85,00	5,73	11,04	1,10	127,00		215	154
	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
	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
		310,00	13,62	20,04	30,02	356,00		345,00	16,00	21,73	36,45	406,00			
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 белокачанной капусты	30,00	0,42	1,52	2,70	26,25		50,00	0,63	2,28	4,06	39,00		20	138
	Борщ с картофелем (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
	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	150,00	0,05	0,00	16,29	81,54		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60	50мг	383	96
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		555,00	21,96	19,45	52,82	491,39		670,00	25,46	22,88	62,64	577,80			
Полдник															
	Ацидолакт	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	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		165,00	5,69	1,65	13,25	81,78		200,00	6,98	2,00	16,86	101,37			
Ужин															
	Котлеты рыбные паровые	50,00	8,19	1,96	4,91	70,00		70,00	11,47	2,74	6,87	98,00		257	120
	Капуста тушеная	110,00	2,30	4,07	10,54	88,00		130,00	2,71	4,82	12,46	104,00		132	132
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70		376	97
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		355,00	12,08	6,20	47,69	285,48		400,00	16,16	7,78	53,98	338,07			
ИТОГО:		1485,00	53,88	47,54	160,08	1282,65		1715,00	65,13	54,59	186,23	1491,24	50мг		

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116

Грудцева Н.Л.

«26» мая 2021 год

Летне - осеннее меню

1 неделя День 5 (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				
Завтрак															
	Запеканка из творога	100,00	17,54	12,05	17,15	247,00		100,00	17,54	12,05	17,15	247,00		237	161
	Соус молочный (сладкий)	30,00	0,58	1,36	3,98	30,45		30,00	0,58	1,36	3,98	30,45		351	88
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
	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
		340,00	23,16	16,05	49,93	418,01		370,00	24,25	16,17	56,35	445,19			
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 свеклы с яблоками	30,00	0,33	1,55	3,44	29,00		50,00	0,56	2,60	5,85	48,35		35	124
	Суп картофельный с бобовыми /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	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	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		530,00	23,18	11,02	74,17	490,45		670,00	30,47	14,74	94,98	635,07			
Подник															
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		395	116
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		165,00	3,53	2,15	17,88	95,78		200,00	4,43	2,61	24,02	125,37			
Ужин															
	Рагу овощное	120,00	2,80	6,41	14,99	128,85		120,00	2,80	6,41	14,99	128,85		344	126
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		392,00	9//1
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		315,00	4,05	6,58	32,24	194,63		320,00	4,44	6,63	34,65	203,22			
Итого:															
		1450,00	54,45	36,00	180,53	1376,05		1620,00	64,43	40,35	230,30	1457,05			

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116

Грущева Н.Л.

«26» мая 2021 год

Летне - осеннее меню

2 неделя 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	№ Рецентуры	№ Тех.карты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
	Каша вязкая молочная манная	135,00	2,95	3,43	19,88	122,20		155,00	3,40	3,96	22,94	141,00		168	128
	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
	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
		350,00	5,15	10,05	42,67	281,20		402,00	6,34	12,85	51,11	344,00			
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 моркови	30,00	0,38	0,03	3,48	15,75		50,00	0,63	0,05	5,81	25,83		41	123
	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	130
	Тефтели мясные с рисом	50,00	5,93	6,65	7,77	114,58		70,00	8,31	9,31	10,87	160,42		287	131
	Капуста тушеная	110,00	2,30	4,07	10,54	88,00		130,00	2,71	4,82	12,46	104,00		132	132
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50мг	376	13
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		530,00	14,58	13,95	65,45	447,07		660,00	18,95	18,04	82,21	567,92			
Полдник															
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		400	72
	Ватрушка	70,00	9,22	5,48	29,18	202,00		70,00	9,22	5,48	29,18	202,00		458	157
		220,00	13,80	9,56	36,76	287,00		250,00	14,70	10,36	38,25	304,00			
Ужин															
	Макароны отварные с сыром	155,00	9,29	10,01	22,71	218,00		155,00	9,29	10,01	22,71	218,00		206	133
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		397	158
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		335,00	14,81	13,03	50,16	358,56		375,00	16,12	13,60	57,85	393,74			
	ИТОГО:	1535,00	48,87	46,79	211,34	1441,83		1787,00	56,64	55,05	245,72	1677,66	50мг		

Утверждаю
 И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116
 Грудцева Н.Л.
 «26» мая 2021 год
 Летне-осеннее 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	№ Репентуры	№ Тех.карты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
Омлет натуральный		85,00	7,52	13,46	1,51	157,00		85,00	7,52	13,46	1,51	157,00		215	48
Бутерброд с повидлом		40,00	1,81	2,85	20,04	113,00		55,00	2,49	3,93	27,56	156,00		2	17
Кофейный напиток с молоком		200,00	3,12	2,67	15,96	101,00		200,00	3,12	2,67	15,96	101,00		395	116
		325,00	12,45	18,98	37,51	371,00		340,00	13,13	20,06	45,03	414,00			
2 завтрак															
Фрукты		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		368	92
		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		100,00	1,50	0,50	21,00	95,00			
Обед															
Овощи порционные (огурец/помидор)		30,00	0,24	0,03	0,75	4,20		50,00	0,40	0,05	1,25	7,00		б/н	110
Суп рыбный с рыбой		150,00	5,16	5,04	8,60	100,00		180,00	6,16	6,05	10,32	120,00		87-1	143
Запеканка картофельная с мясом		125,00	7,64	3,91	20,36	147,00		165,00	10,18	6,25	27,33	206,00		291	85
Компот из сушеных фруктов		150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50мг	376	13
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		495,00	16,01	9,48	63,89	405,80		625,00	20,44	12,97	80,59	521,70			
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
Хлеб пшеничный		15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		195,00	4,86	3,34	23,07	132,78		220,00	5,78	3,46	26,94	153,37			
Ужин															
Суп молочный с крупой		200,00	5,97	5,48	17,08	142,20		200,00	5,97	5,48	17,08	142,20		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		15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		395,00	7,22	5,65	34,33	207,98		420,00	7,62	5,70	37,74	220,57			
ИТОГО:		1510,00	42,04	37,95	179,80	1212,56		1705,00	48,47	42,69	211,30	1404,64	50мг		

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116
Грудцева Н.Л.
«26» мая 2021 год
Летне - осеннее 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				
Завтрак															
Каша молочная ячневая		130,00	2,86	3,52	18,41	117,00		150,00	3,30	4,06	21,24	135,00		168	141
Бутерброд с маслом		40,00	2,14	6,60	12,79	119,00		47,00	2,87	8,87	17,17	159,00		1	15
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		397	158
		350,00	8,67	13,31	47,02	343,00		377,00	9,84	16,12	54,23	401,00			
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 свеклы		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 крупой со сметаной		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
Соус сметанный		15,00	0,21	0,75	0,88	11,12		30,00	0,42	1,50	1,76	22,23		354	66
Кисель		150,00	0,05	0,00	16,29	81,54		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60	50мг	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			
		505,00	15,12	11,50	56,79	408,94		650,00	20,03	16,15	71,49	530,84			
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 /пряник/		30,00	5,80	5,50	67,00	110,70		30,00	5,80	5,50	67,00	110,70			
		210,00	11,28	10,38	76,07	212,70		230,00	11,89	10,92	77,08	223,70			
Ужин															
Запеканка из творога		100,00	17,54	12,05	17,15	247,00		100,00	17,54	12,05	17,15	247,00		237	161
Соус молочный сладкий		15,00	0,29	0,68	1,99	15,23		15,00	0,29	0,68	1,99	15,23		351	88
Чай с сахаром		150,00	0,04	0,01	7,00	28,00		200,00	0,07	0,02	11,00	44,00		392	9//1
Хлеб пшеничный		30,00	2,37	0,30	14,49	51,56		40,00	3,16	0,40	19,32	68,74			
		295,00	20,24	13,04	40,63	341,79		355,00	21,06	13,15	49,46	374,97			
ИТОГО:		1460,00	55,84	48,43	236,81	1374,43		1712,00	63,35	56,54	269,56	1509,51	50,00		

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116

Грудцева Н.Л.

26 мая 2021 год

Летне - осеннее меню

2 неделя День 4 (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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				
Завтрак															
Каша молочная пшеничная		135,00	3,70	4,21	21,17	137,80		155,00	4,27	4,86	24,43	159,00		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
Какао с молоком		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		180,00	3,67	3,19	15,82	107,00		397	158
		360,00	12,41	13,99	51,55	382,80		395,00	15,09	16,07	59,64	444,00			
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 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 макаронными изделиями		150,00	1,61	1,70	10,29	63,00		180,00	1,93	2,04	12,35	75,60		82	145
Шницель рубленый		60,00	6,26	19,30	8,97	235,00		80,00	8,33	25,63	11,64	311,00		282	159
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 сухих фруктов		150,00	0,33	0,02	20,82	85,00		180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	50мг	376	13
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	13,36	69,60		50,00	3,30	0,60	16,70	87,00			
		540,00	13,51	26,55	71,14	579,50		670,00	17,24	34,73	87,45	733,25			
Полдник															
Кисель		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60		383/1	14
Хлеб пшеничный		15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		195,00	1,25	0,15	25,35	116,38		200,00	1,64	0,20	27,76	124,97			
Ужин															
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	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
Чай с сахаром		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		180,00	0,06	0,02	10,00	40,00		392	108
Хлеб пшеничный		15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		365,00	9,54	7,00	45,69	274,56		410,00	12,46	8,72	53,65	330,11			
ИТОГО:		1460,00	37,24	47,89	210,03	1421,24		1775,00	46,96	59,92	244,80	1700,33	50мг		

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ ЦРР д/с №116

Грудцева Н.Л.

«26» мая 2021 год

Летне - осеннее меню

2 неделя День 5 (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ- ая ценность	Витамин С	№ Рецептуры	№ Тех.карты
			1.5-3 года						3-7 лет						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак															
	Каша вязкая молочная кукурузная	135,00	3,32	3,32	24,33	140,00		155,00	3,83	3,83	28,07	162,00		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		180,00	2,85	2,41	14,36	91,00		395	11
		350,00	8,31	12,33	51,48	350,00		382,00	9,55	15,11	59,60	412,00			
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 свежих помидоров и огурцов	30,00	0,30	1,85	1,12	22,50		50,00	0,50	3,08	1,87	37,50		15	103
	Суп из свежей капусты с картофелем 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	152
	Кисель	150,00	0,05	0,00	16,29	81,54		180,00	0,06	0,00	18,10	90,60	50 мг	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			
		545,00	18,88	18,46	59,87	498,51		675,00	24,26	24,51	71,81	625,24			
Подник															
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00		180,00	5,48	4,88	9,07	102,00		400	99
	Хлеб пшеничный	15,00	1,19	0,15	7,25	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		165,00	5,77	4,23	14,83	110,78		200,00	7,06	5,08	18,73	136,37			
Ужин															
	Вареники ленивые отварные	125,00	20,09	9,86	19,64	247,20		155,00	25,11	12,33	24,56	309,00		229	51
	Соус сметанный	30,00	0,42	1,50	1,76	22,23		30,00	0,42	1,50	1,76	22,23		354	66
	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	25,78		20,00	1,58	0,20	9,66	34,37			
		320,00	21,74	11,52	35,65	323,21		385,00	27,17	14,05	45,98	405,60			
ИТОГО:		1480,00	55,23	46,74	178,13	1350,50		1742,00	68,57	58,95	212,42	1647,21	50 мг		