

Согласовано
Заведующий МБДОУ № 39
«Золотой петушок»
Р.М.Зайнуллина
202 5 г.



1-й День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,5	-
Итого:	359	8,99	11,69	42,29	296,73	1,84
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,00
ОБЕД						
1. Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,15	1,88	25,08	
2. Суп вермишелевый с картоф с мясными фрикадельками	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56	5,05
3. Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	8,88	9,20	18,73	179,73	0,500
4. Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	57	0,54
5. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	-
6 Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	-
Итого:	520	17,03	12,71	74,01	7458,95	6,09
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
2. Вафли	20	3,28	6,10	45,84	249,0	-
Итого	170	7,63	9,85	51,84	324,0	1,05
УЖИН						
1. Котлеты рыбные	50	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16
2. Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
3. Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02
4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-
Итого:	340/5	10,12	7,9	38,54	265,88	14,71
ВСЕГО:	1494	44,18	42,55	216,48	1392,57	33,69



Согласовано
Заведующий МБДОУ № 39
«Золотой петушок»
Р.М.Зайнуллина
202 5 г.

2-й День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	3,76	6,13	22,96	162,0	-
2. Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	-
Итого:	369	11,98	16,34	41,86	353,66	1,43
2-й ЗАВТРАК						
Сок (или нектар)	125	0,63	-	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,49	3,14	3,58	44,56	2,41
2. Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	150/7	1,26	4,00	6,81	73,59	6,43
3. Тефтели куриные запеченные в сметанно- томатном соусе	40/20	4,98	5,17	5,89	90,00	0,30
4. Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38	-
5. Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-
7. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	575	14,85	15,67	74,43	504,88	9,82
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95
2. Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	-
Итого	170	5,86	7,44	21,28	175,2	1,95
УЖИН						
1. Запеканка творожная с повидлом	100/30	10,92	12,11	47,10	345,50	1,83
2. Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
Итого:	290	11,02	12,13	52,27	367,28	3,85
ВСЕГО:	1529,00	44,33	51,58	202,46	1453,79	19,55



Согласовано
Заведующий МБДОУ № 39
«Золотой петушок»
Р.М.Зайнуллина
202 5 г.

3-й День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82
2. Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
3. Бутерброд с маслом слив	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	-
Итого:	359	8,83	11,22	45,88	320,46	2,02
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1. Салат из свежей капусты с яблоками	40	0,05	2,04	4,47	36,04	6,75
2. Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50
3. Плов из отварной индейки	150	6,92	5,95	34,32	217,98	4,08
4. Компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83	44,85	-
5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
6. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	535	14,88	11,21	81,31	493,79	7,58
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
2. Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,32	-
Итого	185	6,72	6,69	21,05	188,32	0,45
УЖИН						
1. Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,83
2. Картофель запеченный	120	3,26	7,07	25,31	182,40	-
3. Напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	12,23	52,5	75
4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-
Итого:	340/5	13,66	9,2	48,09	336,93	75,83
ВСЕГО:	1534	44,03	39,26	208,05	1396,83	102,63

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

202 5 г.

4- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,67
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	1,98	4,38	14,8/2	106,70	0,16
Итого:	369	9,91	11,57	48,19	323,13	2,00
2-й ЗАВТРАК						
Сок	125	0,63	-	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
1. Томаты свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
2. Суп картофельный с пшениной крупой	150	1,18	1,63	70,27	51,45	4,95
3. Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,0	8,71
4. Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54
5. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	515	18,22	14,03	53,25	417,16	14,20
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05
2. Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11
Итого	187	7,01	7,95	26,41	178,67	1,16
УЖИН						
1. Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,28
2. Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02
3. Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
Итого:	614	14,03	21,74	19,61	329,86	0,30
ВСЕГО:	1506	49,24	55,80	159,35	1283,12	25,41

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

202 5 г.

5- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Суп молочный с вермишелью	180	3,94	3,42	12,93	108,0	-
2. Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	4,99	48,86	1,19
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	-
Итого:	375	11,55	13,10	30,84	289,69	1,19
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1. Винегрет овощной	40	0,56	4,02	2,92	50,04	3,85
2. Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,08	4,91	5,74	84,86	-
3. Котлеты рубленые из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76	0,600
4. Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	110/2	3,21	1,62	22,36	116,60	-
5. Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
Итого:	557	18,03	20,50	66,08	527,51	5,13
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
2. Мармелад	10	1,09		15,28	83	-
Итого	160	5,44	3,75	21,58	159	0,45
УЖИН						
1. Элеш с птицей	75	8,18	10,50	16,73	183,75	-
2. Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
Итого:	235	8,27	10,52	21,89	205,53	1,02
ВСЕГО:	1452	46,42	51,76	155,77	1289,98	18,79



Согласовано
Заведующий МБДОУ № 39
«Золотой петушок»
Р.М.Зайнуллина
202 5 г.

6- День

Наименование б.под	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	
2. Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	1,2
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	10,01	14,95	54,6	393,06	1,2
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1 Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,88	25,08	
2. Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7	1,63	4,71	8,88	88,56	6,16
3. Тефтели куриные запеченные в сметанно- томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5	0,38
4. Вермишель отварная	130	4,9	0,58	27,66	135,46	
5. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
6. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
7. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	692	18,68	14,93	97,8	587,35	7,18
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	2,34
2. Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого	200	6,5	7,86	22,34	186,5	2,34
УЖИН						
1. Сырники творожные с молоком сгущенным	120/30	23,92	21,47	25,23	390,4	
2. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
Итого:	536	31,03	29,58	66,25	656,28	92,34
ВСЕГО:	1469	49,84	50,51	184,45	1397,21	81,49

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

202 5 г.

7- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,67
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого:	369	12,49	14,21	46,29	349,26	1,84
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД						
1. Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	2,13	2,75	11,28	86,55	3,50
3. Гуляш из отварной индейки	30/30	10,16	6,05	2,04	102,23	1,64
4. Каша рассыпчатая перловая с овощами, маслом сливочным	110/2	3,12	1,55	21,64	112,94	
5. Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
6. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	537	18,05	10,93	60,39	420,67	7,35
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
2. Пряники	35	4,2	2,06	26,25	128,1	-
Итого	185	8,55	5,81	32,25	203,1	1,05
УЖИН						
1 Омлет натуральный	130	9,07	12,11	34,96	256,67	0,22
2. Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
3. Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,75	-
Итого:	310	11,07	12,32	52,43	337,2	2,24
ВСЕГО:	1501	50,17	43,65	198,70	1345,49	22,48

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

202 5 г.

8- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82
2. Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
3. Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	-
Итого:	359	9,83	12,14	41,52	306,59	2,25
2-й ЗАВТРАК						
Сок	125	0,63		12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
1. Томаты свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
2. Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/5	1,19	3,72	4,92	61,95	9,49
3. Биточки "Домашние"	50	7,61	11,07	7,66	161,00	0,52
4. Пюре гороховое	110	9,96	2,48	25,64	163,9	
5. Компот из урюка	150	0,33	0,02	10,83	44,85	-
6. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	530	21,73	17,77	64,05	507,60	15,26
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95
2. Булочка с сахаром	35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11
Итого	185	7,24	8,28	26,00	180,67	2,06
УЖИН						
1. Рыба тушеная с овощами	40/20	3,20	10,59	21,70	196,18	
2. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	2,66	4,62	27,55	162,47	
3. Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02
4. Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
Итого:	352	7,81	15,43	66,57	437,48	0,02
Всего	1551	47,23	53,61	210,76	1485,11	22,09



9- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,02	4,84	30,97	191,96	0,67
2. Чай с молоком, сахаром	180,6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
3. Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	-
Итого:	359	10,60	11,46	54,23	363,16	1,87
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1. Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,05	2,04	4,47	36,04	6,75
2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	3,88	5,18	7,01	95,65	0,54
3. Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	5,79
4. Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54
7. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	535	20,62	23,21	56,89	527,18	13,62
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
УЖИН						
1. Ватрушка королевская	130	15,98	9,50	50,58	350,13	-
2. Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
Итого:	290	16,08	9,52	55,75	371,91	2,02
ВСЕГО:	1434	52,05	48,34	182,97	1385,25	27,96

Согласовано
Заведующий МБДОУ № 39
«Золотой петушок»
Р.М.Зайнуллина
202 5 г.



10- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	-
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	4,55	7,02	12,92	132,83	-
Итого:	369	13,19	15,71	45,20	361,16	1,84
2-й ЗАВТРАК						
Сок	125	0,63	-	12,62	52,77	2,50
ОБЕД						
1. Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
2. Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,55	2,95	8,06	72,05	-
3. Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16
4. Макароны изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	1,99
5. Кисель	150	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83
6. Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
Итого:	542	15,43	13,20	64,27	448,01	4,45
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
2. Булочка Российская	30	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01
Итого	180	6,46	6,15	20,91	164,5	0,46
УЖИН						
1. Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	8,38	9,22	20,92	201,38	0,88
2. Напиток из пшеничника	150/5	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00
3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-
Итого:	325	10,4	9,58	42,99	300,88	75,88
ВСЕГО:	1541	46,10	44,64	185,99	1327,32	85,12