

1-й День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,35	5,35	5,35	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,85	2,85	2,85	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	2,29	2,29	2,29	
Итого:	406	10,49	12,32	60,05	379,27	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1. Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	
2. Суп вермишелевый с картоф с мясными фрикадельками	180/15	4,93	3,80	12,68	114,56	6,17
3. Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,650
4. Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
6 Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	645	22,04	15,17	86,51	543,57	16,22
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
2. Вафли	20	3,28	4,80	32,00	192,00	
Итого	200	8,5	9,3	39,2	282,0	1,26
УЖИН						
1. Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22
2. Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95
3. Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	626	22,24	19,47	89,32	629,26	18,46
ВСЕГО:	1777	55,18	47,36	245,68	1599,10	46,71

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	180/3	4,83	1,26	29,50	202,64	
2. Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,0	
Итого:						
2-й ЗАВТРАК						
Сок (или нектар)	180	0,9		18,18	76,0	3,6
ОБЕД						
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	3,62
2. Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7	1,5	4,77	8,11	87,64	7,66
3. Тефтели куриные запеченные в сметанно- томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5	0,38
4. Макароны изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,7	155,22	
5. Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,2	55,26	0,81
6. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
7. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	17,82	89,1
Итого:						
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. Запеканка творожная с повидлом	120/3	13,34	14,53	49,1	418,5	2,14
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	543	19,97	22,42	77,67	631,48	7,31
ВСЕГО:	1842	52,68	59,59	238,71	1740,36	24,81

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М. Зайнуллина

2025 г.

3-й День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная с маслом сливочным	180,3	5,45	5,29	29,06	186,3	1,05
2. Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	1,2
3. Бутерброд с маслом слив	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,6	2,25
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
ОБЕД						
1. Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
2. Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
3. Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
4. Компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2	
5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	675	18,91	14,95	106,15	644,53	12,07
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,54
2. Булочка дорожная	50	3,39	4,9	30,1	165,5	
Итого	230	8,61	9,4	37,66	257,3	0,54
УЖИН						
1. Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88	1,33
2. Картофель запеченный	140	3,8	8,25	29,53	212,8	
3. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	666	28,71	20,97	101,77	707,98	91,87
ВСЕГО:	1840	56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31

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	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,8	0,16
Итого:	414	11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Томаты свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
2. Суп картофельный с пшениной крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
3. Птица, тушенная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,2	264	11,61
4. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	680	25,22	16,70	78,75	552,77	26,95
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,5	10,19	102	1,05
Итого	180/3	5,22	4,5	10,19	102	1,05
УЖИН						
1. Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
2. Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1	0,03
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	549	21,5	29,59	33,61	486,26	1,4
ВСЕГО:	1858	62,03	63,57	207,55	1596,58	34,75

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

« 30 »

5- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120	
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	425	12,98	14,15	35,84	324,93	1,43
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78
2. Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,67	6,5	6,87	106,12	
3. Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84
4. Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	130/2	3,8	2,37	26,43	141,96	
5. Компот из свежих яблок	180/6	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
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:	709	25,11	28,85	92,51	737,31	7,43
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	1,44
2. Мармелад	10	1,09		15,28	83	
Итого	190	6,31	4,5	22,84	174,8	1,44
УЖИН						
1. Элеш с птицей	100	10,9	14	22,3	245	
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	483	17,34	18,53	51,37	446,28	4,27
ВСЕГО:	1717	55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13

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



6- День

Наименование блюд	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	50	1,49	2,59	3,13	41,8	
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	19,72	15,17	97,96	594,35	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:	1812	61,66	59,70	237,00	1719,69	104,32

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

2025 г.



7- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180,6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	414	14,32	15,72	56,69	412,18	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180	3,05	3,76	15,7	120,08	4,14
3. Гуляш из отварной индейки	40/40	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19
4. Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3	3,69	2,29	25,58	137,68	
5. Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,2	55,26	0,81
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:	668	23,75	14,86	75,97	544,43	9,59
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
2. Пряники	35	4,2	2	26,25	128,1	
Итого	215	9,44	6,5	33,45	218,1	1,26
УЖИН						
1. Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,2	335,23	0,26
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
3. Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого:	630	18,54	15,02	74,52	499,59	4,09
ВСЕГО:	1765	61,54	52,78	237,64	1642,17	25,97

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	180/3	5,45	5,29	29,06	186,3	1,05
2. Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	11,41	12,98	50,53	356,73	2,48
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Томаты свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
2. Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180,7	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39
3. Биточки "Домашние"	70	10,65	15,5	10,72	225,4	0,73
4. Пюре из бобовых	140/3	8,66	3,79	26,2	172,4	
5. Компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2	2,44
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:	687	29,72	23,93	95,58	725,35	23,31
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	2,34
2. Булочка с сахаром	50	5,9	6,2	24,46	170,67	0,15
Итого	230	11,12	10,7	33,1	266,97	2,49
УЖИН						
1. Рыба, тушеная с овощами	50/25	5,85	2,97	2,28	63	
2. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	0,03
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	596	25,08	25,97	97,08	696,8	2,78
ВСЕГО:	1909	59,39	64,57	271,83	1881,89	31,87

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

202 5 г.

9- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,6	39,81	246,16	0,86
2. Чай с молоком, сахаром	189/6	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	12,69	12,37	65,64	425,46	2,06
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64
3. Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	6,95
4. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	680	26,86	28,71	83,09	688,30	18,36
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	1,44
УЖИН						
1. Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404	
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	523	23,79	15,49	72,15	522,28	4,27
ВСЕГО:	1707	63,73	56,96	230,68	1983,04	34,69

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 39

«Золотой петушок»

Р.М.Зайнуллина

2025 г.



10- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,1	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
2. Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,6	
3. Котлеты рыбные с маслом сливочным	70,3	8,56	7,6	10,31	144,36	0,22
4. Макаaronные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
5. Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
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:	698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,54
Итого						
УЖИН						
1. Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,3	27,9	268,5	1,17
2. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	596	19,28	17,29	68,9	510,18	91,71
ВСЕГО:	1918	58,87	53,40	248,86	1712,88	103,36