

Утверждаю

заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с

№39 «Золотой петушок»

М.М. Зайнуллина



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
1 день			
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	207,60
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,6
2 завтрак	Свежие фрукты	100	21,08
обед	Икра кабачковая	50	23,94
	Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15	112,33
	Котлеты рубленые из мяса говядины	70	215,6
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	145,86
	Напиток из сухофруктов	180	119,52
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/45	58,75/89,10
полдник	Кисломолочный напиток, вафли	180	90,0
		20	192,00
ужин	Котлеты рыбные	70	124,6
	Пюре картофельное	140	128,10
	Чай с сахаром	180/6	24,10
	Хлеб пшеничный	30	70,50
Итого за 1 день			1799,15

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» Р.М. Зайнуллина



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
2 день			
завтрак	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	202,64
	Какао с молоком	180/6	106,74
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/5	128,77
2 завтрак	Сок	100	90,40
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	66,84
	Борщ со свежей капустой с куриными фрикадельками со сметаной	180/10/7	106,63
	Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	136,30
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	155,22
	Компот из свежих яблок	180	103,14
	Хлеб ржаной, пшеничный	45/25	89,10/58/75
	Кисломолочный напиток	180	91,80
полдник	Булочка дорожная	50	165,50
	Запеканка из творога с ягодным соусом	120/30	418,50
ужин	Чай с сахаром , лимоном	180/6/7	26,48
	Итого за 2 день		1831,90

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» *М.Р. М. Зайнуллина*



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
3 день			
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	274,16
	Чай с сахаром и молоком	180	72,70
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,60
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	53,88
	Суп картофельный с гороховой крупой на мясном бульоне с мясом	180/10	76,57
	Плов из отварной говядины	200	396,00
	Компот из с/ фруктов	180	119,52
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/45	47/89,10
полдник	Молоко кипяченое	180	96,30
	Печенье	20	90,20
ужин	Фрикадельки рыбные, отварные	80	88,00
	Картофель тушеный с овощами в соусе	140	201,6
	Напиток из шиповника	180/6	79,38
	Хлеб пшеничный	30	70,50
Итого за 3 день			1792,14

Утверждаю заведующий МБДОУ «Д/с
№30 «Золотой петушок»
М. Зайнуллина

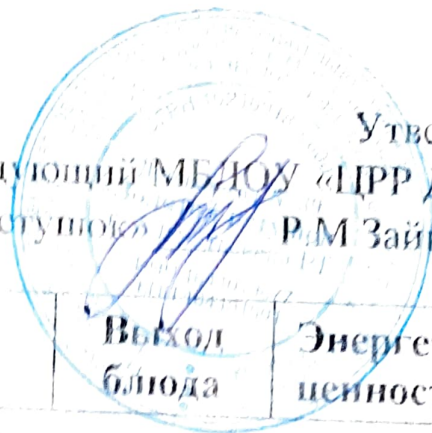


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
4 день			
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	223,41
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	119,80
2 завтрак	Сок	100	94,40
обед	Салат из зеленого горошка	50	41,08
	Суп картофельный пшеничный на курином бульоне с мясом птицы	180/10	127,20
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	264,00
	Компот из изюма	180	109,98
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/45	47/89,10
	полдник	Кисломолочный напиток	180
	Печенье	20	90,20
ужин	Омлет с сыром	150	347,50
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Чай с сахаром	180/6	24,10
Итого за 4 день			1823,42

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» _____ Р. М. Зайнуллина

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
5 день			
завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	71,20
	Какао с молоком	180	106,74
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/5	158,77
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Салат из свеклы отварной	50	46,4
	Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	180/11/5	119,17
	Запеканка картофельная с мясом птицы в сметанном соусе	150/30	243,48
	Кисель	180	111,24
	Хлеб ржаной	45	89,10
полдник	Молоко кипяченое,	180	96,30
	печенье	20	90,20
ужин	Эч-почмак с говядиной	100	414,29
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный	20	46,8
Итого за 5 день			1734,25

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой лотушок» Р.М. Зайнуллина



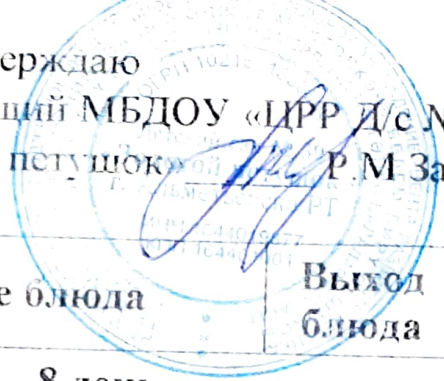
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
6 день			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	208,76
	Чай с сахаром, молоком	180/6	72,70
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,60
2 завтрак	Сок	100	94,40
обед	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	24,24
	Суп из овощей на курином бульоне с фрикадельками мясными	180/11/7	108,55
	Ежики куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	123,03
	Вермишель отварные	130	135,46
	Напиток из сухофруктов	180	119,52
	Хлеб ржаной	45	89,10
	Кисломолочный напиток	180	91,80
полдник	Булочка с сахаром	50	170,67
	Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30	418,50
ужин	Напиток из шиповника	180/6	79,38
	Итого за 6 день		1820,80

Утверждаю

заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
«Золотой петушок» *И.М. М. Зайнуллина*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
7 день			
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	274,16
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,16
	Сыр порционно	10	34,33
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Салат из белокочанной и морской капусты	60	53,88
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10	121,66
	Гуляш из отварной говядины	40/40	131,20
	картофельное пюре	140	128,10
	Компот из свежих яблок	180	103,14
	Хлеб ржаной	45	89,10
	полдник	Кисломолочный напиток	180
Мармелад		15	124,5
ужин	Биточки рубленые из рыбы	70	124,60
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	181,83
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный	30	70,50
Итого за 7 день			1687,14

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» Р.М. Зайнуллина



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
8 день			
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	199,5
	Какао с молоком	180	106,74
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,60
2 завтрак	Сок	100	94,40
обед	Икра кабачковая	50	62,34
	Щи со свежей капустой на курином бульоне с куриными фрикадельками со сметаной	180/11/7	104,59
	Биточки домашние	70	225,40
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	192,01
	Компот из изюма	180	109,98
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	полдник	Молоко кипяченое	180
печенье		20	90,20
ужин	Омлет натуральный	150	335,23
	Чай с сахаром	180	24,10
	Хлеб пшеничный	30	70,50
Итого за 8 день			1718,07

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» *И.Р.М. Зайнуллина*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
9 день			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	241,16
	Чай с сахаром, молоком	180/6	72,70
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/5	128,77
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Огурцы соленые порционно	50	53,88
	Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10	114,78
	Жаркое из птицы по домашнему	70/20	283,92
	Компот из сухофруктов	180	119,52
	Хлеб ржаной	45	89,10
	Кисломолочный напиток	180	91,80
полдник	Печенье	20	90,20
	Ватрушка с творогом	90	402,5
ужин	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,48
	Итого за 9 день		1737,94

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «ЦРР И/с №39
 «Золотой петушок»  Р.М. Зайнуллина

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
10 день			
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	251,91
	Кофейный напиток с молоком	180	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,60
2 завтрак	Сок	100	90,40
обед	Салат из свеклы с сыром	50	34,8
	Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками со сметаной	180/11/7	117,51
	Котлеты рыбные	70/3	114,36
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	163,28
	Кисель	180	111,24
	Хлеб ржаной	45	89,10
	полдник	Молоко кипяченое	180
печенье		20	90,20
ужин	Капуста тушеная с мясом говядины	180	250,30
	Напиток из шиповника	180	79,38
	Хлеб пшеничный	30	70,50
Итого за 10 день			1818,54