

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/С
№ 63 "Калинка"
Габитова Н.А.

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
1 день		
Завтрак		
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	207,6	180/5
2. Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1. Фрукты свежие	47	100
Обед		
1. Салат из моркови с яблоками	23,94	60
2. Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	112,33	180/15
3. Котлеты рубленые из индейки	215,6	70
4. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	145,86	130/3
5. Напиток из сухофруктов	119,52	180
6. Хлеб пшеничный	58,75	25
7. Хлеб ржаной	89,1	45

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
2 день		
Завтрак		
1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным	202,64	180/3
2. Какао с молоком	106,74	180/6
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	128,77	30/5/5
2 завтрак		
1. Сок в ассортименте	94,4	180
Обед		
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	66,84	60
2. Борщ со свежей капустой, на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	106,63	180/10/7
3. Фрикадельки куриные в молочном соусе	136,3	50/25
4. Макароны отварные с маслом сливочным	155,22	130/3
5. Компот из свежих яблок	103,14	180
6. Хлеб пшеничный	58,75	25
7. Хлеб ржаной	89,1	45

Полдник		
1.Кисломолочный напиток(кефир)	90	180
2.Вафли	192	20
Ужин		
1.Котлеты рыбные	124,6	70
2.Пюре картофельное	128,1	140
3.Чай с сахаром	24,1	180/6
4.Хлеб пшеничный	70,5	30
	1799,15	

Полдник		
1.Кисломолочный напиток(ряженка)	91,8	180
2.Булочка дорожная	165,5	50
Ужин		
1.Запеканка творожная с ягодным соусом	418,5	120/30
2. Чай с сахаром и лимоном	26,48	180/6/7
	1831,9	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
3 день		
Завтрак		
1.Каша кукурузная молочная с сливочным маслом	274,16	180/5
2. Чай с молоком и сахаром	72,7	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1.Фрукты свежие	47	100
Обед		
1.Салат из свежей капусты	53,88	60
2.Суп с пшенной крупой на мясном бульоне	76,57	180/10

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
4 день		
Завтрак		
1.Каша молочная ячневая с маслом сливочным	223,41	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	119,8	30/5/10
2 завтрак		
1. Сок	94,4	180
Обед		
1.Салат из свеклы с яблоками	62,34	60
2.Суп гороховый на курином бульоне с мясом птицы	127,2	200/11

3.Плов из отварной говядины	396	200
4.Напиток из сухофруктов	119,52	180
5.Хлеб пшеничный	47	20
6. Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Молоко кипяченое	96,3	180
2.Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Фрикадельки рыбные отварные	88	80
2.Картофель тушеный с овощами в соусе	201,6	140
3.Напиток из шиповника	79,38	180/6
4.Хлеб пшеничный	70,5	30
	1792,14	

3.Птица, тушеная в соусе с овощами	264	200
4.Компот из изюма	109,98	180
5. Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Кисломолочный напиток(катык)	66,6	180
2. Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Омлет с сыром	347,5	150
2. Чай с сахаром	24,1	180/6
3.Хлеб пшеничный	70,5	30
	1823,42	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
5 день		
Завтрак		
1.Суп молочный с геркулесовой крупой	71	200
2.Какао с молоком	106,74	180/6
3.Бутерброд с сыром, с маслом	128,77	30/5/5
2 завтрак		

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
6 день		
Завтрак		
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	208,76	180/3
2. Чай с молоком, с сахаром	72,7	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1. Сок	94,4	180

1.Яблоки свежие	47	100
Обед		
1.Салат из моркови с сахаром	49,02	60
2.Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	119,17	180/11/5
3.Запеканка картофельная с мясом	243,48	150/30
4. Хлеб ржаной	89,1	45
5. Кисель	111,24	180
Полдник		
1.Молоко кипяченое	96,3	180
2. Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Эч-почмак с говядиной	414,29	100
2. Чай с сахаром и лимоном	26,48	180/6/8
	1734,25	

Обед		
1.Салат из зеленого горошка к/с	41,8	50
2.Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	108,55	180/11/7
3.Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	123,03	50/25
4.Вермишель отварная	135,46	130
5.Напиток из сухофруктов	119,52	180
6. Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Кисломолочный напиток(катык)	91,89	180
2.Булочка с сахаром	170,67	50
Ужин		
1.Запеканка творожная с ягодным соусом	418,5	120/30
2.Напиток из шиповника	79,38	180/6
	1820,8	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
7 день		
Завтрак		

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
8 день		
Завтрак		

1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	274,16	180/5
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1.Фрукты свежие	47	100
Обед		
1.Салат из квашеной капусты	42,85	50
2. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	121,66	180/10
3.Гуляш из отварной говядины	131,2	40/40
4.Пюре картофельное	128,1	140
5. Компот из свежих яблок	103,14	180
6. Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Кефир	90	180
2.Мармелад	124,5	15
Ужин		
1.Биточки рубленые из рыбы	124,6	70
2.Каша гречневая с овощами с маслом сливочным	181,83	130/3
3.Чай с сахаром и лимоном	26,48	180
4.Хлеб пшеничный	70,5	30
	1687,14	

1.Каша манная молочная с маслом сливочным	199,5	180/5
2.Какао с молоком	106,74	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1. Сок	94,4	180
Обед		
1.Винегрет с солеными огурцами	75,06	60
2.Щи со свежей капустой на курином бульоне,с куриными фрикадельками и со сметаной	104,59	180/11/7
3.Биточки "Домашние"	225,4	70
4.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	192,01	130/20
5.Компот из изюма	109,98	180
6.Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Молоко кипяченое	96,3	180
2.Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Омлет натуральный	335,23	150
2.Чай с сахаром	24,1	180/6
3. Хлеб пшеничный 1 сорт	70,5	30
	1718,07	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
9 день		
Завтрак		
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	241,16	180/3
2.Чай с молоком,с сахаром	72,7	180/6
3.Бутерброд с сыром,маслом сливочным	128,77	30/5/5
2 завтрак		
1.Фрукты свежие(яблоки)	47	100
Обед		
1.Салат из моркови с изюмом	57,18	60
2.Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	114,78	180/10
3.Жаркое из птицы по домашнему	303,43	180
4.Напиток из сухофруктов	119,52	180
5.Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Ацидофильный напиток	66,6	180
2.Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Ватрушка с творогом	402,05	90
2.Чай с сахаром и лимоном	26,48	180/6/7

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал сад	Норма сад
10 день		
Завтрак		
1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	251,91	180/6/8
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180
3.Бутерброд с маслом сливочным	111,6	30/5
2 завтрак		
1.Сок	94,4	180
Обед		
1.Салат витаминный	47,64	60
2.Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	117,51	180/11/7
3.Котлеты рыбные	144,36	70/3
4.Макароны отварные с овощами	163,28	130
5.Кисель	111,24	180
6.Хлеб ржаной	89,1	45
Полдник		
1.Молоко кипяченое	96,3	180
2.Печенье	90,2	20
Ужин		
1.Капуста тушеная с мясом индейки	250,3	180

1737,94

2. Напиток из шиповника	79,38	180/6
3. Хлеб пшеничный	70,5	30
	1818,54	