

"Утверждаю"  
Заведующий МБДОУ  
"Д/с №63 "Калинка"  
пгт. Нижняя Мактама  
/Н.А. Габитова/

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>1 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	155,56	140/3
2. Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
<b>2 завтрак</b>		
1. Фрукты свежие	47	100
<b>Обед</b>		
1. Салат из моркови с яблоками	15,96	40
2. Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	88,11	150/10
3. Котлеты рубленые из индейки	154,00	50
4. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	119,90	110/2
5. Напиток из сухофруктов	100,00	150
6. Хлеб пшеничный	35,00	15
7. Хлеб ржаной	69,23	35
<b>Полдник</b>		
1. Кисломолочный напиток (кефир)	75,00	150
2. Вафли	249,00	20
<b>Ужин</b>		
1. Котлеты рыбные	89,00	50
2. Пюре картофельное	109,80	120
3. Чай с сахаром	20,08	150/5
4. Хлеб пшеничный	47,00	20
	1563,68	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным	162,00	140/3
2. Какао с молоком	106,74	180/6
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	115,67	25/5/5
<b>2 завтрак</b>		
1. Сок в ассортименте	68,00	125
<b>Обед</b>		
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	44,56	40
2. Борщ со свежей капустой, на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	94,08	150/10/7
3. Фрикадельки куриные в молочном соусе	109,04	40/20
4. Макароны отварные с маслом сливочным	134,38	110/3
5. Компот из свежих яблок	85,95	150
6. Хлеб пшеничный	47,00	20
7. Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1. Кисломолочный напиток (ряженка)	76,50	150
2. Булочка дорожная	112,35	35
<b>Ужин</b>		
1. Запеканка творожная с ягодным соусом	345,50	100/30
2. Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5
	1592,85	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>3 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша кукурузная молочная с сливочным маслом	213,96	140/4
2. Чай с молоком и сахаром	68,66	170/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
<b>2 завтрак</b>		
1.Фрукты свежие	47,00	100
<b>Обед</b>		
1.Помидоры свежие порционно	8,80	40
2 Суп с пшенной крупой на мясном бульоне	66,28	150/10
3.Плов из отварной говядины	297,00	150
4.Напиток из сухофруктов	100,00	150
5.Хлеб пшеничный	47,00	20
6. Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Молоко кипяченое	80,25	150
2.Печенье	90,20	20
<b>Ужин</b>		
1.Фрикадельки рыбные отварные	55,00	50
2.Картофель тушеный с овощами в соусе	172,80	120
3.Напиток из шиповника	66,15	150/5
4.Хлеб пшеничный	47,00	20
	1527,90	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Суп молочный с геркулесовой крупой	64,08	180
2.Какао с молоком	88,95	150/5

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша молочная ячневая с маслом сливочным	173,76	140/3
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	106,70	25/5/10
<b>2 завтрак</b>		
1. Сок	68,00	125
<b>Обед</b>		
1.Салат из свеклы с яблоками	41,56	40
2.Суп гороховый на курином бульоне с мясом птицы	106,00	150/10
3.Птица, тушеная в соусе с овощами	198,00	150
4.Компот из изюма	91,65	150
5. Хлеб ржаной	69,30	45
<b>Полдник</b>		
1.Кисломолочный напиток(ряженка)	55,50	150
2. Печенье	90,20	20
<b>Ужин</b>		
1.Омлет натуральный с сыром	253,70	130
2. Чай с сахаром	20,08	150/5
3.Хлеб пшеничный	58,75	25
	1423,74	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>6 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша пшенная молочная с маслом сливочным	173,36	140/4
2. Чай с молоком, с сахаром	68,66	170/6

3.Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	115,67	25/5/5
<b>2 завтрак</b>		
1.Яблоки свежие	47,00	100
<b>Обед</b>		
1.Огурцы свежие порционно	4,80	40
2.Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	99,31	150/11/5
3.Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	206,57	130/20
4. Хлеб ржаной	79,20	40
5. Кисель	92,70	150
<b>Полдник</b>		
1.Молоко кипяченое	80,25	150
2. Печенье	90,20	20
<b>Ужин</b>		
1.Эч-почмак с говядиной	310,72	75
2. Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5
	1301,23	
	2538,38	

3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
<b>2 завтрак</b>		
1. Сок	68,00	125
<b>Обед</b>		
1.Салат из зеленого горошка к/с	25,08	30
2.Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	87,76	150/11/5
3.Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	98,42	40/20
4.Вермишель отварная	114,62	110
5.Напиток из сухофруктов	99,60	150
6. Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Кисломолочный напиток(ряженка)	72,50	150
2.Булочка с сахаром	95,67	35
<b>Ужин</b>		
1.Запеканка творожная с ягодным соусом	345,50	100/30
2.Напиток из шиповника	66,15	150/5
	1483,12	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>7 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	207,36	140/3
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
4.Сыр порционно	34,33	10
<b>2 завтрак</b>		
1.Фрукты свежие	47,00	100
<b>Обед</b>		
1.Капуста тушёная	30,80	40
2.Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	101,38	150/10
3.Гуляш из отварной говядины	98,40	30/30

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>8 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша манная молочная с маслом сливочным	149,26	140/3
2.Какао с молоком	106,74	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
<b>2 завтрак</b>		
1. Сок	68,00	125
<b>Обед</b>		
1.Винегрет с солеными огурцами	50,04	40
2.Щи со свежей капустой на курином бульоне,с куриными фрикадельками и со сметаной	84,46	150/11/5
3.Биточки "Домашние"	161,00	50

4.Пюре картофельное	109,80	120
5.Компот из свежих яблок	85,95	150
6.Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Кисломолочный напиток(кефир)	75,00	150
2.Мармелад	112,05	13,5
<b>Ужин</b>		
1.Биточки рубленые из рыбы	89,00	50
2.Каша гречневая с овощами с маслом сливочным	150,33	110/2
3.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5
4.Хлеб пшеничный	58,75	25
	1480,27	
	2960,54	

4.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	162,47	110/2
5.Компот из изюма	91,65	150
6.Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Молоко кипяченое	80,25	150
2.Печенье	90,20	20
<b>Ужин</b>		
1.Омлет натуральный	256,67	130
2.Чай с сахаром	20,08	150/5
3. Хлеб пшеничный 1 сорт	58,75	25
	1547,37	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>9 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	191,96	140/3
2.Чай с молоком,с сахаром	68,66	170/6
3.Бутерброд с сыром,маслом сливочным	115,67	25/5/5
<b>2 завтрак</b>		
1.Фрукты свежие(яблоки)	47	100
<b>Обед</b>		
1.Салат из моркови с изюмом	38,12	40
2.Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	95,65	150/10
3.Жаркое из птицы по домашнему	252,86	150
4.Напиток из сухофруктов	99,60	150
5.Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Кисломолочный напиток (ряженка)	55,50	150
2.Печенье	90,20	20
<b>Ужин</b>		
1.Ватрушка с творогом	310,72	75
2.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5
	1457,02	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли
<b>10 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185,66	140/3
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5
<b>2 завтрак</b>		
1. Сок	68,00	125
<b>Обед</b>		
1.Огурцы свежие порционно	4,80	40
2.Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	96,58	150/11/6
3.Котлеты рыбные	102,20	50/2
4.Макаронные отварные с овощами	138,16	110
5.Кисель	92,70	150
6. Хлеб ржаной	69,30	35
<b>Полдник</b>		
1.Молоко кипяченое	96,3	180
2.Печенье	90,2	20
<b>Ужин</b>		
1.Капуста тушеная с мясом индейки	250,3	180
2.Напиток из шиповника	79,38	180/6

3. Хлеб пшеничный	70,5	30
	1782,9	