



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю

Ахметова Г.Т.

Дата:



Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная с маслом	185	207,62	5,44	7,17	30,9
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	Бутерброд с маслом	35	111,68	2,29	4,5	15,51
завтрак	сок		180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	Салат из моркови припущенной с яблоками	60	23,94	0,64	0,1	5,11
	1 блюдо	Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	195	150,49	6,91	7,04	12,72
	2 блюдо	Котлеты рубленые из говядины	70	179,2	11,03	10,7	9,16
	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	133	117,73	4,02	3,25	18,14
	сладкое	Компот из свежемороженых фруктов	180	43,56	0,22	0,13	10,06
	хлеб	Хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	Полдник	напиток	Кисломолочный напиток (кефир)с сахаром	183	101,94	5,22	4,5
кон.изделие		Вафли	20	108,84	0,79	6,12	12,51
Ужин	2 блюдо	Пудинг рыбный	80	134,03	10,11	6,85	7,98
	гарнир	Пюре картофельное	140	128,15	2,86	4,48	19,08
	напиток	Чай с сахаром	186	23,94	0,06	0,02	6,01
	хлеб	Хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2	12,3
	ИТОГО			1897	1598	58,21	58,01



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю



Ахметова Г.Т.



Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
Завтрак	гор.блюдо	Каша полбяная молочная с маслом	185	254,62	7,75	7,06	39,88
	гор.напиток	Какао с молоком	180	58,83	3,67	3,19	5,99
	хлеб	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	40	120,67	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2							
Обед	сок	Сок в ассортименте	180	76,26	0,9	0	18,17
	закуска	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	66,83	0,73	4,7	5,38
	1 блюдо	Борщ со свежей капусты, с картофелем на бульоне из индейки со сметаной	187	85,97	1,48	4,59	8,12
	2 блюдо	Плов из отварной индейки	200	384,55	11,19	17,93	40,8
	сладкое	Кисель	180	60,05	0	0	15
	хлеб	Хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
		Хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2	12,3
Полдн к	напиток	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	91,89	5,23	4,5	7,57
	кон.изделие	Булочка дорожная	60	160,5	3,39	6,98	21,07
Ужин	2 блюдо	Запеканка творожная с повидлом	150	372,6	22,82	20,06	25,22
	напиток	Чай с сахаром с лимоном	193	26,12	0,12	0,02	6,23
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			1995	2024,4	68,47	75,61	262,97



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю *Ахметова Г.Т.* Ахметова Г.Т.

Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жирь	Углев.
Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	185	274,4	6,84	7,1	45,7
	гор.напиток	Чай с молоком с сахаром	186	75,76	3,03	2,4	10,48
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35	111,7	2,29	4,5	15,51
Завтрак 2							
	сок	Сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	Капуста тушеная	50	38,2	1,1	1,63	4,7
	1 блюдо	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	190	87,89	3,76	3,81	8,75
	2 блюдо	Фрикадельки мясные в молочном соусе	75	161,4	7,6	10,3	8,89
	гарнир	Макароны отварные с маслом	133	155	4,94	2,72	27,66
	сладкое	Напиток из красной смородины заморож	180	45	0,18	0,07	10,5
	хлеб	Хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
Полдник	напиток	Молоко кипяченое	180	96,4	5,23	4,5	8,65
	кон.изделие	Печенье	40	166,8	3	3,92	29,76
Ужин	2 блюдо	Фрикадельки рыбные отварные	80	73,6	9,41	1,1	6,45
	гарнир	Картофель тушеный с овощами в соусе	140	202,4	4,1	6,67	31,3
	напиток	Чай с мармеладом	175	109,3	0	0	29,89
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
ИТОГО			1904	1834	57,63	49,5	289



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю

Ахметова Г.Т.



Ахметова Г.Т.

Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калор.	Белки	Жиры	Углев.	
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	223,57	15,14	16,9	2,69	
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99	
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным с повдлом	45	119,88	2,35	4,52	17,41	
	фрукты	Фрукты свежие	100	38	0,8	0,2	7,5	
Завтрак 2	сок	Сок в ассортименте	180	76,26	0,9	0	18,17	
	закуска	Салат из свеклы отварной, с яблоками маслом растительным	60	62,33	0,65	3,65	6,72	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	118,6	4,39	4,22	13,23	
	2 блюдо	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	118,6	4,39	4,22	13,23	
	сладкое	Компот из изюма	180	62,06	0,31	0,07	14,88	
	хлеб	Хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84	
		Хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2	12,3	
	Полдник	напиток	Кисломолочный напиток (ацидофильный)	180	66,67	5,4	1,8	7,21
		кон.изделие	Булочка с сахаром	50	125	7,87	1,75	19,43
ужин	2 блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	418,6	21,16	18,37	42,17	
	напиток	Чай с сахаром	186	23,94	0,06	0,02	6,01	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77	
	ИТОГО		1961	1714,7	73,42	57,31	153,48	



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю *Ахметова Г.А.* Ахметова Г.А.



Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калор.	Белки	Жиры	Угл-ды
Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	71,2	2,97	3,57	6
	гор.напиток	Какао с молоком	180	58,83	3,67	3,19	6
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	40	120,67	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2							
Обед		кисель	180	60,05	0	0	15
		закуска	60	74,21	1,6	3,22	9,62
		1 блюдо	197	123,46	4,64	7,97	6,94
		2 блюдо	70	122,7	12,02	7,61	1,59
		гарнир	133	168,39	3,14	3,2	31,73
		сладкое	180	39,92	0,14	0,14	9,32
		хлеб	45	89,19	2,97	0,54	17,84
Полдник	напиток	Молоко кипяченое	180	96,4	5,23	4,5	8,65
	кон.изделие	Печенье	20	89,74	1,8	3,59	12,77
ужин		2 блюдо	200	410,32	11,62	27,12	33,25
		Икра морковная	50	45,6	1,01	0,05	10,28
		напиток	193	26,12	0,12	0,02	6,23
		хлеб	30	70,57	2,28	0,24	14,77
		ИТОГО		1958	1667,4	56,85	70,16



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю

Ахметова Г.Т.

Ахметова Г.Т.



Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ы
Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	185	155,42	4,19	4,78	23,94
	гор.напиток	Чай с молоком с сахаром	186	75,76	3,03	2,4	10,48
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35	111,68	2,29	4,5	15,51
Завтрак 2							
	сок	сок фруктовый	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	Икра кабачковая	50	66,9	1,37	3,59	7,27
	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	94,6	2,15	2,27	13,96
	2 блюдо	Жаркое из птицы по-домашнему	200	230,3	15,28	10,36	19,11
	сладкое	Напиток из цитрусовых	180	42	0,42	0,07	8,6
	хлеб	Хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	фрукты	фрукты свежие	100	47	0,4	0,4	9,8
	Полдн	напиток	Кисломолочный напиток (катык)	180	91,89	5,23	4,5
кон.изделие		Вафли	20	108,4	0,79	6,12	12,51
ужин	2 блюдо	Гуляш из индейки	70	138,76	9,41	9,72	3,2
	гарнир	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом	130	131,95	3,47	3,67	21,26
	напиток	Напиток из шиповника растворимого	186	89,93	0,61	0,25	6,71
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
	ИТОГО			1977	1620,61	48,38	53,41



МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю *А.А. Ахметова* *А.А.*



Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Угле-вы
Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	185	274,44	6,84	7,1	45,7
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	45	119,88	2,35	4,52	17,41
Завтрак 2							
Обед	сок	Сок в ассортименте	180	76,26	0,9	0	18,17
	закуска	Салат из моркови припущенной с яблоками	60	23,94	0,64	0,1	5,11
	1 блюдо	Суп картофельный с мясом птицы	18	108,21	4,03	3,89	12,17
	2 блюдо	Биточки рубленые из рыбы	70	124,6	8,54	5,43	10,28
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	133	193,13	7,09	3,97	32,33
	сладкое	Напиток из свежемороженых фруктов	180	53	0,11	0,09	12,8
	хлеб	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	Полдник	напиток	Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	183	101,94	5,22	4,5
кон.изделие		Ватрушка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18
Ужин	2 блюдо	Котлеты рубленые из говядины	80	204,29	12,58	12,19	10,44
	гарнир	Рагу из овощей	150	133	2,25	7,38	14,38
	напиток	Чай с мармеладом	195	109,34	0	0	29,98
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
	ИТОГО			1809	1546,9	67,87	57,84



Утверждаю:

Ахметова Г.Т.

Ахметова Г.Т.



МБДОУ №1 "Ласточка"

МЕНЮ

Дата

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход,	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев-ты
Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	185		199,67	5,47	6,76	29,12
	гор.напиток	Какао с молоком	180		58,83	3,67	3,19	5,99
	хлеб	Бутерброд с маслом	35		111,68	2,29	4,5	15,51
Завтрак 2								
Обед	сок	Сок в ассортименте	180		76,26	0,9	0	18,17
	закуска	Винегрет с солеными огурцами	60		75,04	0,84	6,02	4,37
	1 блюдо	Щи со свежей капусты и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	197		102,1	3,79	6,47	5,97
	2 блюдо	Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе	75		170,97	10,37	10,7	8,22
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	133		154,96	4,94	2,72	27,66
Полдни	сладкое	Компот из изюма	180		62,06	0,31	0,07	14,88
	хлеб	Хлеб ржаной	45		89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	Молоко кипяченое	180		96,4	5,23	4,5	8,65
	кон.изделие	Печенье	40		166,8	3	3,92	29,76
Ужин	2 блюдо	Омлет натуральный	150		223,57	15,14	16,9	2,69
	напиток	Чай с сахаром с лимоном	193		26,12	0,12	0,02	6,23
	хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,57	2,28	0,24	14,77
	фрукты	Фрукты свежие	100		38	0,8	0,2	7,5
ИТОГО			1963		1722,2	62,12	66,75	217,33

МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю *Ахметова Г.Т.* Ахметова Г.Т.

Дата

Вид прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Уг-ды
Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	185		254,6	7,75	7,06	39,88
	гор.напиток	Чай с молоком с сахаром	186		75,76	3,03	2,4	10,48
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	40		120,7	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2								
	сок	Сок в ассортименте	180		76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	Капуста тушеная	50		38,2	1,1	1,63	4,7
	1 блюдо	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	187		88,49	1,63	4,71	8,87
	2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	70		114,7	9,34	9,85	2,29
	гарнир	Картофельное пюре	150		137,2	3,06	4,8	20,43
	сладкое	Кисель	180		60,05	0	0	15
	хлеб	Хлеб ржаной	45		89,19	2,97	0,54	17,84
Полдник	напиток	Кисломолочный напиток (ацидофильный)	180		66,67	5,4	1,8	7,21
	кон.изделие	Слойка сладкая	50		177	4,32	4,81	29,22
ужин	2 блюдо	Запеканка рисовая с творогом	150		267	8,24	6,5	42,27
	напиток	Чай с сахаром	186		23,94	0,06	0,02	6,01
	хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,57	2,28	0,24	14,77
	фрукты	Фрукты свежие	100		47	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО	1969		1707	54,1	49,96	261,8



10 день МБДОУ №1 "Ласточка"

Утверждаю *Ахметова Г.Т.* Ахметова Г.Т.

Дата:

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Угл. д-ль
Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом	185	246,51	7,45	8,92	33,85
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35	11,68	2,29	4,5	15,51
Завтрак 2							
Обед	сок	Сок в ассортименте	180	76,26	0,9	0	18,17
	закуска	Салат из зеленого горошка к/с	50	41,8	1,49	2,59	3,13
	1 блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясами фрикадельками	190	109,47	4,19	5,84	8,39
	2 блюдо	Биточки "Домашние"	80	153,62	17,3	6,92	5,64
	гарнир	Рагу из овощей	150	133	2,25	7,38	14,38
	сладкое	Напиток из красной смородины зам.	180	45	0,18	0,07	10,5
	хлеб	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
Полдни	напиток	Молоко кипяченое	180	96,4	5,23	4,5	8,65
	кон.изделие	печенье (крекер)	20	89,74	1,8	3,59	12,77
ужин	2 блюдо	Суфле рыбное с молочным соусом	70	122,77	12	7,61	1,59
	гарнир	Рис отварной рассыпчатый с маслом сл.	133	168,39	3,14	3,2	31,73
	напиток	Напиток из шиповника растворимого	186	31,49	0,61	0,25	6,71
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
		ИТОГО		1894	1528,6	67	51,18

