

Утверждаю
 завсудующий ФАБ ДОУ ЦРР Д/с
 №39 «Золотой Петушок» М. Зайнуллина

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
1 день			
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	155,56
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50
2 завтрак	Свежие фрукты	100	47,00
обед	Икра из моркови	40	15,96
	Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	88,11
	Котлеты рубленые из индейки	50	154,00
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2	119,90
	Напиток из сухофруктов	150	100
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/35	35/69,23
полдник	Кисломолочный напиток	150	5,00
	вафли	10	124,50
ужин	Котлеты рыбные	50	89,00
	Пюре картофельное	120	109,80
	Чай с сахаром	150/5	20,08
	Хлеб пшеничный	20	47,00
Итого за 1 день			1358,53

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



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
2 день			
завтрак	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	162,00
	Какао с молоком	180/6	106,74
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/5	115,67
2 завтрак	Сок	125	68,00
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	44,56
	Борщ со свежей капустой с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/7	94,08
	Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	109,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	134,38
	Компот из свежих яблок	150	85,95
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/35	47/69,30
полдник	Кисломолочный напиток	150	76,50
	Булочка дорожная	35	112,35
ужин	Запеканка из творога с ягодным соусом	100/30	345,50
	Чай с сахаром, лимоном	150/5/5	21,78
Итого за 2 день			1383,25

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
3 день			
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	213,96
	Чай с сахаром и молоком	170/6	68,66
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	53,88
	Суп картофельный с гороховой крупой на мясном бульоне с мясом	150/10	103,78
	Плов из отварной говядины	150	297,00
	Компот из с/мороженных фруктов	150	99,60
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/35	47,0/69,30
полдник	Молоко кипяченое	150	80,25
	Печенье	20	90,20
ужин	Фрикадельки рыбные, отварные	50	55,00
	Картофель тушеный с овощами в соусе	120	172,80
	Напиток из шиповника	150/5	75,00
	Хлеб пшеничный	20	47,00
Итого за 3 день			1380,91

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
4 день			
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	173,76
	Кофейный напиток с молоком	180,6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	106,70
2 завтрак	Сок	125	68,00
обед	Салат из зеленого горошка	40	41,08
	Суп картофельный пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10	77,65
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	198,00
	Компот из изюма	150	91,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	35	69,30
полдник	Кисломолочный напиток	150	55,50
	Печенье	20	90,20
ужин	Омлет с сыром	130	253,70
	Хлеб пшеничный	25	58,75
	Чай с сахаром	150/5	20,08
Итого за 4 день			1401,54

Утверждаю
заведующий МБДОУ «ЦРР Д/с
«Золотой петушок» Р.М. Зайнуллина



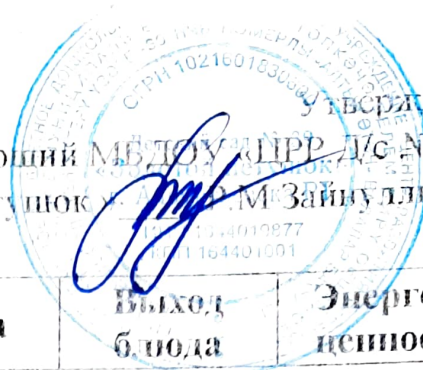
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
5 день			
завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	64,08
	Какао с молоком	150/5	88,95
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
	Салат из свеклы отварной	30	46,4
обед	Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	150/11/5	99,31
	Запеканка картофельная с мясом птицы в сметанном соусе	130/20	206,57
	Кисель	150	92,70
	Хлеб ржаной	40	79,20
полдник	Молоко кипяченое	150	80,25
ужин	Эч-почмак с говядиной	75	310,72
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78
Итого за 5 день			1358,26

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «НРР Д/с №39
 «Золотой истушок» Р.М. Зайнулли



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
6 день			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4	173,36
	Чай с сахаром, молоком	170/6	68,66
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50
2 завтрак	Сок	125	68,00
обед	Салат картофельный с морковью и кукурузой	40	24,24
	Суп из овощей на курином бульоне с фрикадельками мясными	150/11/5	87,76
	Ежики куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	98,42
	Вермишель отварные	110	114,62
	Напиток из сухофруктов	150	99,60
	Хлеб ржаной	35	69,30
полдник	Кисломолочный напиток	150	72,5
	Булочка с сахаром	35	95,67
ужин	Запеканка творожная с ягодным соусом	100/30	345,5
	Напиток из шиповника	150/5	66,15
Итого за 6 день			1401,89

заведующий МБДОУ «ЦРР - ДС №39
«Золотой петушок» М.М. Зайнуллина



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
7 день			
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	207,36
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5
	Сыр порционно	10	34,33
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Салат из белокочанной и морской капусты	40	53,88
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10	101,38
	Гуляш из отварной говядины	30/30	98,40
	Картофельное пюре	120	109,80
	Компот из свежих яблок	150	85,95
	Хлеб ржаной	35	69,30
полдник	Кисломолочный напиток	150	75,00
	Мармелад	15	124,5
ужин	Биточки рубленые из рыбы	50	89,00
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	150,33
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78
	Хлеб пшеничный	25	58,75
Итого за 7 день			1372,39

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	140/3	149,26
	Какао с молоком	180/6	106,74
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50
2 завтрак	Сок	125	68,00
обед	Икра из моркови	30	62,34
	Щи со свежей капустой на курином бульоне с куриными фрикадельками со сметаной	150/11/ 5	84,46
	Биточки домашние	50	161,0
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	162,47
	Компот из изюма	150	91,65
	Хлеб ржаной	35	69,30
полдник	Молоко кипяченое печенье	150	80,25
ужин	Омлет натуральный	130	256,67
	Чай с сахаром	150/5	20,08
	Хлеб пшеничный	25	58,75
Итого за 8 день			1373,78

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
9 день			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	191,96
	Чай с сахаром, молоком	170/6	68,66
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/5	115/67
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47,00
обед	Огурцы соленные порционно	30	32,33
	Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10	95,65
	Жаркое из птицы по домашнему	150	252,86
	Компот из сухофруктов	150	99,60
	Хлеб ржаной	35	69,30
полдник	Кисломолочный напиток	150	55,50
	Печенье	20	90,20
ужин	Ватрушка с творогом	75	310,72
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78
Итого за 9 день			1388,10

Утверждаю
 завсудующий МБДОУ ЦРР Д/с №39
 «Золотой петушок» Е.М. Зайнуллина



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
10 день			
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66
	Кофейный напиток с молоком	180/6	90,54
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50
2 завтрак	Сок	125	68,00
обед	Салат из свеклы отварной с сыром	40	29,79
	Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	96,58
	Котлеты рыбные	50/2	102,20
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	138,16
	Кисель	150	92,70
	Хлеб ржаной	35	69,30
полдник	Молоко кипяченое	150	80,25
	печенье	15	67,65
ужин	Капуста тушеная с мясом индейки	150	180,60
	Напиток из шиповника	150/5	66,15
	Хлеб пшеничный	20	47,00
Итого за 10 день			1381,11