

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй"

Нуретдинова В.А.



День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов                                    | Масса порции<br>1-3 года | Пищевые вещества |       |        | кая<br>ценность | Витамин |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------|
|                                                                  |                          | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал            | С       |
| ЗАВТРАК                                                          |                          |                  |       |        |                 |         |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                         | 140/3                    | 5,08             | 4,78  | 27,39  | 173,76          | 0,67    |
| Кофейный напиток с молоком<br>Бутерорд с сыром, маслом сливочным | 180/6                    | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67           | 1,17    |
|                                                                  | 25/10/5                  | 4,55             | 7,02  | 12,92  | 132,83          |         |
| Итого:                                                           | 369                      | 12,49            | 14,21 | 46,29  | 349,26          | 1,84    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                                   |                          |                  |       |        |                 |         |
| Фрукты свежие(яблоки)                                            | 100                      | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00           | 10,00   |
| Итого:                                                           | 100                      | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00           | 10,00   |
| ОБЕД                                                             |                          |                  |       |        |                 |         |
| Огурцы свеж порц                                                 | 30                       | 0,21             | 0,03  | 0,57   | 3,60            | 1,47    |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки                | 150                      | 2,13             | 2,75  | 11,28  | 86,55           | 3,50    |
| Гуляш из отварной индейки                                        | 30/30                    | 10,16            | 6,06  | 2,04   | 102,23          | 1,70    |
| каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным           | 110/2                    | 3,12             | 1,55  | 21,64  | 112,94          |         |
| Компот из свежих яблок                                           | 150                      | 0,12             | 0,12  | 11,00  | 46,05           | 0,68    |
| Хлеб ржаной                                                      | 35                       | 2,31             | 0,42  | 13,86  | 69,30           |         |
| Итого:                                                           | 547                      | 18,05            | 10,93 | 60,39  | 420,67          | 7,35    |
| ПОЛДНИК                                                          |                          |                  |       |        |                 |         |
| Кисломолочный напиток<br>(Кефир,ряженка,катык)                   | 150                      | 4,35             | 3,75  | 6,00   | 75,00           | 1,05    |
| Кондитерское изделие<br>пряники                                  | 35                       | 4,2              | 2,065 | 26,25  | 128,1           | 0       |
| Омлет натуральный                                                | 130                      | 9,07             | 12,11 | 34,96  | 256,67          | 0,22    |
| Хлеб пшеничный                                                   | 20                       | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47,00           |         |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 150/5/5                  | 0,10             | 0,02  | 5,17   | 21,78           | 2,02    |
| Итого:                                                           | 495                      | 19,24            | 18,11 | 82,22  | 528,55          | 3,29    |
| ВСЕГО:                                                           | 1511                     | 50,18            | 43,65 | 198,70 | 1345,48         | 22,48   |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Д/с "Сказка" с. Кичуй  
Нуретдинова В.А.



День 7- ой

| День 7- ой                                             |  | Масса порции 3-7 лет | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин |
|--------------------------------------------------------|--|----------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|
| Наименование блюд и продуктов                          |  |                      | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |
| ЗАВТРАК                                                |  |                      |                  |       |        |                         |         |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным               |  | 180/3                | 6,54             | 6,15  | 35,21  | 223,41                  | 0,86    |
| Кофейный напиток с молоком                             |  | 180/6                | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                   | 1,17    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                    |  | 30/10/5              | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10                  |         |
| Итого:                                                 |  | 414                  | 14,32            | 15,72 | 56,69  | 412,18                  | 2,03    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                         |  |                      |                  |       |        |                         |         |
| Фрукты свежие (яблоки)                                 |  | 100                  | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |
| Итого:                                                 |  | 100                  | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 10,00   |
| ОБЕД                                                   |  |                      |                  |       |        |                         |         |
| Огур свеж порц                                         |  | 50                   | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00                    | 2,45    |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки      |  | 180                  | 3,05             | 3,76  | 15,70  | 120,08                  | 4,14    |
| Гуляш из отварной индейки                              |  | 40/40                | 13,55            | 8,08  | 2,72   | 136,31                  | 2,19    |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным |  | 130/3                | 3,69             | 2,29  | 25,58  | 137,68                  |         |
| Компот из свежих яблок                                 |  | 180                  | 0,14             | 0,14  | 13,20  | 55,26                   | 0,81    |
| Хлеб ржаной                                            |  | 45                   | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |         |
| Итого:                                                 |  | 678                  | 23,75            | 14,86 | 75,97  | 544,43                  | 9,59    |
| ПОЛДНИК                                                |  |                      |                  |       |        |                         |         |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)          |  | 180                  | 5,22             | 4,50  | 7,20   | 90,00                   | 1,26    |
| Кондитерское изделие                                   |  | 35                   | 4,2              | 2,065 | 26,25  | 128,1                   | 0       |
| ужин                                                   |  |                      |                  |       |        |                         |         |
| Омлет натуральный                                      |  | 150                  | 11,62            | 15,01 | 43,20  | 335,23                  | 0,26    |
| Хлеб пшеничный                                         |  | 25                   | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   |         |
| Чай с сахаром и лимоном                                |  | 180/6/7              | 0,13             | 0,03  | 6,23   | 26,48                   | 2,83    |
| Итого:                                                 |  | 583                  | 23,07            | 21,80 | 95,18  | 638,56                  | 4,35    |
| ВСЕГО:                                                 |  | 1775                 | 61,54            | 52,78 | 237,64 | 1642,17                 | 25,97   |



Утверждаю

Заведующий Аппаковский филиал МБДОУ "Д/с "Сказка"с.Кичуй "

Нуретдинова В.А.

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов                          | Масса порции<br>3-7 лет | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------|
|                                                        |                         | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                       | С       |
| ЗАВТРАК                                                |                         |                  |       |        |                            |         |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным               | 180/3                   | 6,54             | 6,15  | 35,21  | 223,41                     | 0,86    |
| Кофейный напиток с молоком                             | 180/6                   | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 17,67                      | 1,17    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                    | 30/10/5                 | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10                     |         |
| Итого:                                                 | 414                     | 14,32            | 15,72 | 56,69  | 412,18                     | 2,03    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                         |                         |                  |       |        |                            |         |
| Фрукты свежие (яблоки)                                 | 100                     | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00   |
| Итого:                                                 | 100                     | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                      | 10,00   |
| ОБЕД                                                   |                         |                  |       |        |                            |         |
| Огурцы свеж порц                                       | 50                      | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | 2,45    |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки      | 180                     | 3,05             | 3,76  | 15,70  | 120,08                     | 4,14    |
| Гуляш из отварной индейки                              | 40/40                   | 13,55            | 8,08  | 2,72   | 136,31                     | 2,19    |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным | 130/3                   | 3,69             | 2,29  | 25,58  | 137,68                     |         |
| Компот из свежих яблок                                 | 180                     | 0,14             | 0,14  | 13,20  | 55,26                      | 0,81    |
| Хлеб ржаной                                            | 45                      | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                      |         |
| Итого:                                                 | 678                     | 23,75            | 14,86 | 75,97  | 544,43                     | 9,59    |
| ПОЛДНИК                                                |                         |                  |       |        |                            |         |
| Омлет натуральный                                      | 150                     | 11,62            | 15,01 | 43,20  | 335,23                     | 0,26    |
| Хлеб пшеничный                                         | 25                      | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                      |         |
| Напиток из шиповника                                   | 180/6                   | 0,61             | 0,25  | 18,68  | 79,38                      | 90,00   |
| Итого:                                                 | 361                     | 14,13            | 15,46 | 74,18  | 473,36                     | 90,26   |
| ВСЕГО:                                                 | 1553                    | 52,60            | 46,44 | 216,64 | 1476,97                    | 111,88  |