



3 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	149,26	180/3	186,3
2.Чай с молоком, с сахаром	180/6	72,7	180/6	72,7
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50	30/5	111,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Яблоки	100	47	100	47
ОБЕД:				
1.Салат из квашеной капусты	30	25,71	50	42,85
2.Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150/10	88,95	180/15	106,74
3.Плов из отварной индейки	110/20	217,98	120/30	290,64
4.Компот из урюка	150	44,85	180	68,2
5.Хлеб пшеничный	20	47	20	47
6.Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Ряженка	150	76	180	91,8
2.Булочка дорожная	35	112,35	35	112,35
УЖИН:				
1.Фрикадельки рыбные отварные	50	55	80	88
2.Картофель запеченный	120	182,4	140	212,8
3.Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
4.Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
Энергетическая ценность за весь день:		1386,5		1716,96
Стоимость питания:	135,49		170,64	

4 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	173,76	180/3	223,41
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	106,7	30/5/10	119,80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Сок	125	52,77	180	76
ОБЕД:				
1.Салат из зеленого горошка к/с	30	25,08	50	41,8
2.Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	150	51,45	180	61,74
3.Птица, тушеная в соусе с овощами	150	198	200	264
4.Компот из сухофруктов	150	73,33	180	68,18
5.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
6.Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Кефир	150	83	180	102
2.Булочка с сахаром	35	95,67	35	95,67
УЖИН:				
1.Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
3.Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1
4.Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
Энергетическая ценность за весь день:		1301,6		1627,38
Стоимость питания:	135,49		170,64	



Заведующий МБДОУ № 18

И.М. Фурзикова

5 день

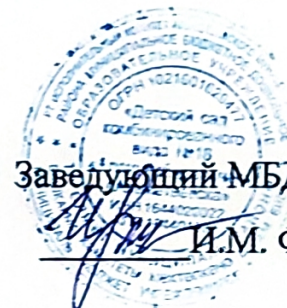
Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Суп молочный с вермишелью	180	108	200	120
2.Какао с молоком	180/6	48,86	180/6	58,83
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	132,83	30/10/5	146,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Яблоки	100	47	100	47
ОБЕД:				
1.Винегрет овощной	40	50,04	60	75,06
2.Суп овощной с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	84,86	180/10/7	106,12
3.Котлеты рубленые из говядины	50	150,76	70	211,06
4.Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с м/сливочным	110/2	116,6	130/2	141,96
5.Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
6.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
7.Хлеб ржаной	40	79,2	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Катык	150	76	180	91,8
2.Мармелад	10	83	10	83
УЖИН:				
1.Элеш с птицей	100	245	100	245
2.Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
Энергетическая ценность за весь день:		1289,98		1555,52
Стоимость питания:	135,49		170,64	



Заведующий
МБДОУ № 18
И.М. Фурзикова

6 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	166,76	180/3	208,76
2.Чай с молоком, сахаром	180/6	72,7	180/6	72,7
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50	30/5	111,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Сок	125	52,77	180	76
ОБЕД:				
1.-Икра морковная (ясли) -Икра кабачковая (сад)	30	27,36	50	34,8
2.Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/10	72,45	180/7	88,56
3.Тефтели куриные в сметанно-томатном соусе	40/20	90	150/25	112,5
4.Вермишель отварная	110	114,62	130	135,46
5.Компот из сухофруктов	150	73,33	180	68,18
6.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
7.Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Молоко кипяченое	150	85	180	96,3
2.Печенье	20	90,2,0	20	90,2
УЖИН:				
1.Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	334	120/30	390,4
2.Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
Энергетическая ценность за весь день:		1399,49		1712,69
Стоимость питания:	135,49		170,64	



Заведующий МБДОУ № 18

И.М. Фурзикова

7 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	173,76	180/3	223,41
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	132,83	30/10/5	146,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Яблоки	100	47	100	47
ОБЕД:				
1.Салат из свеклы отварной с м/растительным	40	37,56	60	56,34
2.Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	86,55	180	120,08
3.Гуляш из отварной индейки	30/30	102,23	40/40	136,31
4.Каша перловая рассып с овощами с м/сливочным	110/2	112,94	130/3	137,68
5.Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
6.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
7.Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Кефир	150	75	180	90
2.Пряники	35	128,1	35	128,1
УЖИН:				
1.Омлет натуральный	130	256,67	150	335,23
2.Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
3.Хлеб пшеничный	20	47	25	58,75
Энергетическая ценность за весь день:		1379,45		1692,51
Стоимость питания:	135,49		170,64	



Заведующий МБДОУ
№ 18

И.М. Фурзикова

8 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	166,76	180/3	186,3
2.Какао с молоком, сахаром	180/6	72,7	180/6	58,83
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,50	30/5	111,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Сок	125	52,77	180	76
ОБЕД:				
1.Салат из припущенной моркови с яблоками	40	20,88	60	24,24
2.Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	61,95	180/7	75,96
3.Биточки «Домашние»	50	161	70	225,4
4.Пюре гороховое	110	163,9	130	196,94
5.Компот из урюка	150	44,85	180	68,20
6.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
7.Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Молоко кипяченое	150	85	180	96,3
2.Булочка с сахаром	35	95,67	35	95,67
УЖИН:				
1.Рыба тушеная с овощами	40/20		40/20	
2.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2		130/2	
3.Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1
4.Хлеб пшеничный	24	58,75	30	70,50
Энергетическая ценность за весь день:		1494,67		1895,13
Стоимость питания:	135,49		170,64	



Заведующий МБДОУ № 18
И.М. Фурзикова

10 день

Наименование блюд и продуктов	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, мл	Калорийность, ккал	Масса порции, мл	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК:				
1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66	180/3	233,1
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	132,83	30/10/5	146,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
1.Сок	125	52,77	180	76
ОБЕД:				
1.Салат из отварной свеклы с м/растительным	40	37,56	60	56,34
2.Суп рисовый в мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	72,05	180/10/5	79,6
3.Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/20	102,2	70/3	144,36
4.Макароны отварные с овощами	110	138,16	130	163,28
5.Кисель	150	62,7	180	75,24
6.Хлеб пшеничный	0	0	25	58,75
7.Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,10
ПОЛДНИК:				
1.Ряженка	150	76	180	96,3
2.Булочка «Российская»	30	88,5	30	88,5
УЖИН:				
1.Каша вязкая гречневая с мясным фаршем и овощами	150	201,38	200	268,5
2.Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
3.Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
Энергетическая ценность за весь день:		1361,28		1763,22
Стоимость питания:	135,49		170,64	