

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Д/с № 63 «Калинка»

Закирова А.М.

« 01 » 10 2024г.

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>1 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	155,56	140/3	207,60	180/5
2. Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6	90,54	180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
<b>2 завтрак</b>				
1. Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
<b>Обед</b>				
1. Салат из моркови с сахаром	14,53	40	21,8	60
2. Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	88,11	150/10	114,56	180/15
3. Котлеты рубленые из говядины	14,53	50	21,8	70
4. Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	115,70	110/2	137,73	130/3
5. Напиток из сухофруктов	100,00	150	119,52	180
6. Хлеб пшеничный	35,00	15	58,75	25
7. Хлеб ржаной	69,23	35	89,10	45
<b>Полдник</b>				
1. Кисломолочный напиток(кефир)	75,00	150	90,00	180
2. Вафли	192,00	20	192,00	20
<b>Ужин</b>				
1. Котлеты рыбные	89,00	50	124,60	70
2. Пюре картофельное	109,80	120	128,10	140
3. Чай с сахаром	20,08	150/5	24,10	180/6
4. Хлеб пшеничный	47,00	20	70,50	30

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>2 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным	162,00	140/3	202,64	180/3
2.Какао с молоком	106,74	180/6	106,74	180/6
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	115,67	25/5/5	128,77	30/5/5
<b>2 завтрак</b>				
1. Сок в ассортименте	68,00	125	94,40	180
<b>Обед</b>				
1.Салат из картофеля с солеными огурцами	44,56	40	66,84	60
2.Борщ со свежей капустой, на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	94,08	150/10/7	106,63	180/10/7
3.Тефтели куриные в сметанно-томатном соусе	90,00	40/20	112,50	50/25
4. Макароны отварные с маслом сливочным	134,38	110/3	155,22	130/3
5. Компот из свежих яблок	85,95	150	103,14	180
6. Хлеб пшеничный	47,00	20	58,75	25
7. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
<b>Полдник</b>				
1.Кисломолочный напиток(ряженка)	76,50	150	91,80	180
2.Булочка дорожная	112,35	35	165,50	50
<b>Ужин</b>				
1.Запеканка творожная с повидлом	345,50	100/30	418,50	120/30
2. Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/7
	1573,81		1927,01	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>3 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша кукурузная молочная с сливочным маслом	213,96	140/4	274,16	180/5
2. Чай с молоком и сахаром	68,66	170/6	72,70	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
<b>2 завтрак</b>				
1.Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
<b>Обед</b>				
1. Салат из свежей капусты с морковью	34,96	40	52,44	60
2 Суп с гороховый на мясном бульоне,с мясом	103,78	150/10	76,57	180/10
3.Плов из отварной говядины	297,00	150	396,00	200
4.Компот из урюка	44,85	150	68,20	180
5.Хлеб пшеничный	47,00	20	47,00	20
6.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
<b>Полдник</b>				
1.Молоко кипяченое	80,25	150	96,30	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Фрикадельки рыбные отварные	55,00	50	88,00	80
2.Картофель тушеный с овощами в соусе	172,80	120	201,60	140
3.Напиток из шиповника	66,15	150/5	79,38	180/6
4.Хлеб пшеничный	47,00	20	70,50	30
	1536,41		1860,75	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>4 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша молочная ячневая с маслом сливочным	173,76	140/3	223,41	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	106,70	25/5/10	119,80	30/5/10
<b>2 завтрак</b>				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
<b>Обед</b>				
1.Салат из моркови с яблоком	15,96	40	24,24	60
2.Суп с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	106,00	150/10	127,20	200/11
3.Птица, тушеная в соусе с овощами	198,00	150	264,00	200
4.Компот из изюма и яблок	91,65	150	108,00	180
5. Хлеб ржаной	69,30	45	89,10	45
6. Хлеб пшеничный			58,75	25
<b>Полдник</b>				
1.Кисломолочный напиток (катык)	55,50	150	66,60	180
2. Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Омлет натуральный с сыром	253,70	130	347,50	150
2. Чай с сахаром	20,08	150/5	24,10	180/6
3.Хлеб пшеничный	58,75	25	70,50	30
	1398,14		1798,34	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>5 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Суп молочный с геркулесовой крупой	64,08	180	71,20	200
2.Какао с молоком	88,95	150/5	106,74	180/6
3.Бутерброд с сыром, с маслом	115,67	25/5/5	128,77	30/5/5
<b>2 завтрак</b>				
1.Яблоки свежие	47,00	100	47,00	100
<b>Обед</b>				
1.Винигрет овощной	50,04	40	75,06	60
2.Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	99,31	150/11/5	119,17	180/11/5
3.Бефстроганов из отварной говядины	108,60	30/30	144,80	40/40
4.Рис отварной с маслом	162,47	110/2	192,01	130/2
5. Хлеб ржаной	79,20	40	89,10	45
6. Хлеб пшеничный			58,75	25
7. Кисель	92,70	150	111,24	180
<b>Полдник</b>				
1.Молоко кипяченое	80,25	150	96,30	180
2. Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Эч-почмак с говядиной	310,72	75	414,29	100
2. Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/8
	1410,97		1771,11	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>6 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	173,36	140/4	208,76	180/3
2. Чай с молоком, с сахаром	68,66	170/6	72,70	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
<b>2 завтрак</b>				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
<b>Обед</b>				
1.Салат из свежей капусты с морковью	34,96	40	52,44	60
2.Суп из овощей на мясном бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	86,82	150/11/5	101,49	180/11/7
3.Ёжики куриные в сметанно-томатном соусе	77,42	40/20	96,78	50/25
4.Вермишель отварная	114,62	110	135,46	130
5.Напиток из сухофруктов	99,60	150	119,52	180
6. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7. Хлеб пшеничный			58,75	25
<b>Полдник</b>				
1.Кисломолочный напиток(ряженка)	72,50	150	91,89	180
2.Булочка с сахаром	95,67	35	170,67	50
<b>Ужин</b>				
1.Запеканка творожная с повидлом	345,50	100/30	418,50	120/30
2.Напиток из шиповника	66,15	150/5	79,38	180/6
	1471,06		1901,44	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>7 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	207,36	140/3	274,16	180/5
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6	90,54	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	115,67	25/5/5	128,77	30/5/5
<b>2 завтрак</b>				
1.Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
<b>Обед</b>				
1.Салат из свеклы отварной с маслом растительным	37,56	40	56,34	60
2.Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	101,38	150/10	121,66	180/10
3.Гуляш из отварной говядины	98,40	30/30	131,20	40/40
4.Пюре картофельное	109,80	120	128,10	140
5.Компот из свежих яблок	85,95	150	103,14	180
6.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7.Хлеб пшеничный			58,75	25
<b>Полдник</b>				
1.Кисломолочный напиток(кефир)	75,00	150	90,00	180
2.Мармелад	112,05	13,5	112,05	13,5
<b>Ужин</b>				
1.Расстегай с рыбой	220,00	100	220,00	100
3.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180
	1391,79		1677,29	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>8 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша манная молочная с маслом сливочным	149,26	140/3	199,50	180/5
2.Какао с молоком	106,74	180/6	106,74	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	1,85	30/5
<b>2 завтрак</b>				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
<b>Обед</b>				
1.Салат из моркови с яблоками	15,96	40	24,24	60
2.Щи со свежей капустой на курином бульоне ,с куриными фрикадельками и со сметаной	84,46	150/11/5	104,59	180/11/7
3.Биточки "Домашние"	161,00	50	225,40	70
4.Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	162,47	110/2	192,01	130/20
5.Компот из урюка	44,85	150	68,20	180
6.Хлеб пшеничный			58,75	25
7.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
<b>Полдник</b>				
1.Молоко кипяченое	80,25	150	96,30	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Омлет натуральный	256,67	130	335,23	150
2.Чай с сахаром	20,08	150/5	24,10	180/6
3. Хлеб пшеничный 1 сорт	58,75	25	70,50	30
	1466,49		1781,11	



Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>9 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	191,96	140/3	241,16	180/3
2.Чай с молоком,с сахаром	68,66	170/6	72,70	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
<b>2 завтрак</b>				
1.Фрукты свежие(яблоки)	47,00	100	47,00	100
<b>Обед</b>				
1.Салат из свежей капусты с морковью	34,96	40	52,44	60
2.Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	95,65	150/10	114,78	180/10
3.Жаркое из птицы по домашнему	252,86	150	303,43	180
4.Напиток из сухофруктов	73,33	150	119,52	180
5. Хлеб пшеничный			58,75	25
5.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
<b>Полдник</b>				
1.Кисломолочный напиток (катык)	55,50	150	66,60	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Ватрушка с творогом	310,72	75	402,05	90
2.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/7
	1410,42		1795,81	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
<b>10 день</b>				
<b>Завтрак</b>				
1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185,66	140/3	251,91	180/6/8
2.Кофейный напиток с молоком	90,54	180/6	90,54	180
3.Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	115,67	25/5/5	128,77	30/5/5
<b>2 завтрак</b>				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
<b>Обед</b>				
1.Салат из свеклы отварной с маслом растительным	37,56	40	56,34	60
2.Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	88,90	150/10/6	103,39	180/10/7
3.Котлеты рыбные с маслом сливочным	102,20	50/2	144,36	70/3
4.Макароны отварные с овощами	138,16	110	163,28	130
5.Кисель	92,70	150	111,24	180
6. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7. Хлеб пшеничный			58,75	25
<b>Полдник</b>				
1.Молоко кипяченое	80,25	150	96,30	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20
<b>Ужин</b>				
1.Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	201,38	150	268,50	200
2.Напиток из шиповника	66,15	150/5	79,38	180/6
3. Хлеб пшеничный	47,00	20	70,50	30
	1473,67		1896,96	