

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ
"Д/с №63 "Калинка"
пгт. Нижняя Мактама
Закирова А.М.
01 марта 2025 г.

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
1 день				
Завтрак				
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	155,56	140/3	225,00	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	42,67	180/6	42,67	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
2 завтрак				
1.Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
Обед				
1.Икра морковная	27,36	30	45,6	50
2.Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	90,56	150/10	114,56	180/15
3.Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	179,73	110/20	201,98	120/30
4.Напиток из сухофруктов	57,00	150	68,18	180
5. Хлеб пшеничный	35,00	15	58,75	25
6. Хлеб ржаной	69,23	35	89,10	45
Полдник				
1.Кисломолочный напиток(ацедоф)	75,00	150	90,00	180
2.Вафли	192,00	20	192,00	20
Ужин				

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
2 день				
Завтрак				
1. Каша полбяная молочная с маслом сливочным	162,00	140/3	202,64	180/3
2.Какао с молоком	58,83	180/6	58,83	180/6
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	132,83	25/10/5	146,10	30/10/5
2 завтрак				
1. Сок в ассортименте	52,77	125	76,00	180
Обед				
1.Салат из картофеля с солеными огурцами	44,56	40	66,84	60
2.Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	73,59	150/7	87,64	180/7
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	46,50	150	55,26	180
6. Хлеб пшеничный	47,00	20	58,75	25
7. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
Полдник				
1.Молоко кипяченое	85,00	150	96,30	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20

Ужин				
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
	1454,24		1740,36	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
3 день				
Завтрак				
1.Каша манная молочная с сливочным маслом	149,26	140/3	186,30	180/3
2. Чай с молоком и сахаром	72,70	180/6	72,70	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
2 завтрак				
1.Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
Обед				
1. Салат из квашенной капусты	25,71	30	42,85	50
2 Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	88,95	150	106,74	180
3.Плов из отварной индейки	217,98	150	290,64	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
Полдник				
1.Ряженка	76,00	150	91,80	180
2.Булочка дорожная	112,35	35	165,50	50
Ужин				
1.Фрикадельки рыбные отварные	55,00	50	88,00	80
2.Картофель запеченный	172,80	120	201,60	140
3.Напиток из шиповника	52,50	150/5	79,38	180/6
4.Хлеб пшеничный	47,00	20	70,50	30
	1376,90		1758,91	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
4 день				
Завтрак				
1.Каша молочная ячневая с маслом сливочным	173,76	140/3	223,41	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	42,67	180/6	42,67	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	106,70	25/5/10	119,80	30/5/10
2 завтрак				
1. Сок	52,77	125	76,00	180
Обед				
1.Салат из зеленого горошка к/с	25,08	30	41,80	50
2.Суп картофельный с пшенной крупой	51,45	150	61,74	180
3.Птица, тушеная в соусе с овощами	198,00	150	264,00	200
4.Компот из сухофруктов	73,33	150	68,18	180
5. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
6. Хлеб пшеничный			58,75	25
Полдник				
1.Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	83,00	150/2	102,00	180/3
Ужин				
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
	1208,59		1589,55	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
5 день				
Завтрак				
1.Суп молочный с вермишелью	108,00	180	120,00	200
2.Какао с молоком	48,86	150/5	58,83	180/6
3.Бутерброд с сыром, с маслом	115,67	25/10/5	128,77	30/10/5
2 завтрак				
1.Яблоки свежие	47,00	100	47,00	100
Обед				
1.Винегрет овощной	50,04	40	75,06	60
2.Суп из овощей, с мясными фрикадельками со сметаной	84,86	150/10/5	106,12	180/10/7
3.Котлеты рубленые из говядины	150,76	50	211,06	70
4.Каша гречневая с маслом	116,60	110/2	141,96	130/2
5. Хлеб ржаной	79,20	40	89,10	45
6. Хлеб пшеничный			58,75	25
7. Компот из яблок	46,05	150	55,26	180
Полдник				
1.Катык	76,00	150	91,80	180
2. Мармелад	3,00	10	83,00	10
Ужин				
1.Элеш с птицей	183,75	75	245,00	100
2. Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/8
	1131,57		1538,19	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
6 день				
Завтрак				
1.Каша пшениая молочная с маслом сливочным	166,76	140/4	208,76	180/3
2. Чай с молоком, с сахаром	72,70	170/6	79,92	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
2 завтрак				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
Обед				
1.Икра кабачковая	20,88	30	34,80	50
2.Рассольник ленинградский со сметаной	72,45	150/5	88,56	180/7
3.Тефтели куриные в сметанно-томатном соусе	90,00	40/20	112,50	50/25
4.Вермишель отварная	114,62	110	135,46	130
5.Напиток из сухофруктов	73,33	150	68,18	180
6. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7. Хлеб пшеничный			58,75	25
Полдник				
1.Молоко кипяченое	76,00	150	91,80	180
2.Печенье	90,20	20	90,20	20
Ужин				
1.Сырники творожные со сгущ.молоком	334,00	100/20	390,40	120/30
2.Напиток из шиповника	52,50	150/5	79,38	180/6
	1399,24		1733,81	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал если	Норма если	Ккал сад	Норма сад
7 день				
Завтрак				
1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	173,76	140/3	223,41	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	42,67	180/6	42,67	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	115,67	25/10/5	128,77	30/10/5
2 завтрак				
1.Фрукты свежие	47,00	100	47,00	100
Обед				
1.Салат из свеклы отварной с маслом растительным	37,56	40	56,34	60
2.Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	101,38	150	103,86	180
3.Гуляш из отварной индейки	124,17	30/30	165,56	40/40
4.Гороховое пюре	150,70	110	178,10	130
5.Компот из свежих яблок	46,05	150	55,26	180
6.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7.Хлеб пшеничный			58,75	25
Полдник				
1.Кисломолочный напиток(кефир)	75,00	150	90,00	180
2.Пряники	128,10	35	128,10	35
Ужин				
1.Рыба тушеная с овощами	63,00	40/20	63,00	40/20
2.Рис отварной с маслом	162,47	110/2	192,01	130/2
3.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/7
4.Хлеб пшеничный	47,00	20	58,75	25
	1405,61		1707,16	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
8 день				
Завтрак				
1.Каша манная молочная с маслом сливочным	149,26	140/3	186,30	180/3
2.Какао с молоком	58,83	180/6	58,83	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
2 завтрак				
1. Сок	52,77	125	76,00	180
Обед				
1.Салат из моркови с яблоками	15,96	40	24,24	60
2.Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	61,95	150/5	75,96	180/7
3.Биточки "Домашние"	161,00	50	225,40	70
4.Каша перловая рассыпчатая с маслом	112,94	110/2	137,68	130/3
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
Полдник				
1.Молоко кипяченое	85,00	150	96,30	180
2.Булочка с сахаром	95,67	35	170,67	50
Ужин				
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
	1341,53		1808,86	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
9 день				
Завтрак				
1.Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	191,96	140/3	241,16	180/3
2.Чай с молоком,с сахаром	72,70	180/6	72,70	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным	98,50	25/5	111,60	30/5
2 завтрак				
1.Фрукты свежие(яблоки)	47,00	100	47,00	100
Обед				
1.Салат из кваш.капусты	25,71	30	42,85	50
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	88,18	180
5. Хлеб пшеничный			58,75	25
6.Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
Полдник				
1.Кисломолочный напиток (катык)	76,00	150	91,80	180
Ужин				
1.Ватрушка королевская	350,13	130	404,00	150
2.Чай с сахаром и лимоном	21,78	150/5/5	26,48	180/6/7
	1374,92		1691,83	

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей		Масса порций в зависимости от возраста детей	
	Ккал ясли	Норма ясли	Ккал сад	Норма сад
10 день				
Завтрак				
1.Каша геркулесовая молочная с маслом	185,66	140/3	233,10	180/3
2.Кофейный напиток с молоком	42,67	180/6	42,67	180/6
3.Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	115,67	25/5/5	128,77	30/5/5
2 завтрак				
1. Сок	68,00	125	94,40	180
Обед				
1.Салат из свеклы отварной с маслом растительным	37,56	40	56,34	60
2.Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками, со сметаной	72,05	150/10/5	79,60	180/10/5
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	62,70	150	75,24	180
6. Хлеб ржаной	69,30	35	89,10	45
7. Хлеб пшеничный			58,75	25
Полдник				
1.Ряженка	76,00	155	91,80	185
2.Булочка Российская	88,50	30	88,50	30
Ужин				
1.Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	201,38	150	268,50	200
2.Напиток из шиповника	52,50	150/5	79,38	180/6
3. Хлеб пшеничный	47,00	20	70,50	30
	1359,35		1764,29	