

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №78 «Ёлочка»
 Ваничкова А.Г.

Меню

<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> <u>15/12</u>	<u>Масса порции/авырлыгы</u>		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>		<u>ДУШЭМБЕ</u> <u>15/12</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>
Бутерброд с сыром	30/5	20/5	78.13	58.13	Сырлы ак күмәч
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	67.44	67.44	Пешкән йөмүрка
Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	192.50	149.34	Сөтле-майлы солы боткасы
Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	74.06	55.54	"Витамин" чәе
ИТОГО			412.13	330.45	
2 ЗАВТРАК					2 ИРТЭНГЕ АШ
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
ИТОГО			42.40	42.40	
ОБЕД					ТӨШКЕ АШ
Салат "Капуста квашеная"	50	40	43.51	34.81	Кәбесте салаты
Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	67.35	50.50	Балық консервасы белән бәрәңгеле ашы
Котлеты "Челнинские"	75	50	239.33	159.79	Кәтлит
Макаронные изделия отварные	130	110	183.46	155.24	Пешкән макарон
Напиток "Лимонный"	200	150	98.45	73.84	Лимонлы эчемлеге
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак ипи
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара ипи
ИТОГО			764.70	606.78	
ПОЛДНИК					КИЧКЕ ӘБӘД
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
ИТОГО			73.10	56.23	
УЖИН					КИЧКЕ АШ
Десерт фруктовый Яблоко	145	145	59.74	59.74	Алма
Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/30	400.68	290.55	Повидло белән эремчек пудинги
Чай полусладкий с молоком	200	150	48.15	36.11	Сөтле баллы чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак ипи
ИТОГО			556.03	433.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1,848.36	1,469.72	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ			158,45 (САД)		125,81(ЯСЛИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №78 «Ёлочка»
_____ Ваничкова А.Г

Меню

<u>ВТОРНИК</u> <u>16/12</u>	<u>Масса порции/ авырлыгы</u>		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>		<u>СИШЭМБЕ</u> <u>16/12</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	93.10	73.11	Майлы ак күмәч
Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	234.22	180.63	Сөтле- майчлы тары боткасы
Какао с молоком полусладкое	180	150	98.39	81.99	Сөтле какао
<u>ИТОГО</u>			425.71	335.73	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТЭНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
<u>ИТОГО</u>			42.40	42.40	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Салат из свеклы отварной	50	40	52.49	41.99	Пешкән чөгендөр салаты
Суп "Гречишное зернышко" с мякотью птицы	200/15	150/10	146.92	114.64	Карабодай ашы
Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		176.51		Минтай балыгыннан ярмалы-балыклы таякчыклар яш.белән
Палочки рыбо-крупяные из минтая с овош.(мексик см)		40/10		93.13	
Пюре картофельное	130	110	95.27	80.62	Бәрәңгә боткасы
Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	79.92	59.94	Кипкән жимеш компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак ипи
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара ипи
<u>ИТОГО</u>			683.71	522.92	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ЭБЭД</u>
Кефир	150	110	77.78	57.04	Кефир
<u>ИТОГО</u>			77.78	57.04	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	166.29	166.29	Соуста белән кош итеннән тефтели
Каша перловая вязкая	130	110	125.69	106.35	Перловка боткасы
Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	150/7/18	194.17	178.82	Лимонлы чәй печенже белән
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак ипи
<u>ИТОГО</u>			533.61	498.92	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>			1,763.21	1,457.01	
<u>ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ</u>			158,45 (САД)	125,81(ЯСЛИ)	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №78 «Ёлочка»
_____ Ваничкова А.Г

Меню

<u>СРЕДА</u> <u>17/12</u>	Масса порции/ авырлыгы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>ЧЭРШЭМБЕ</u> <u>17/12</u>
ЗАВТРАК	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	ИРТЭНГЕ АШ
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	93.10	73.11	Майлы ак күмәч
Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	202.66	156.96	Сөтле майлы манка боткасы
Кофейный напиток полусладкий	180	150	110.39	91.99	Сөтле кофе
ИТОГО			406.15	322.06	
2 ЗАВТРАК					2 ИРТЭНГЕ АШ
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
ИТОГО			42.40	42.40	
ОБЕД					ТӨШКЕ АШ
Салат из моркови с сахаром	50	40	30.20	24.16	Баллы кишер салаты
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	91.90	64.93	Каймаклы борщ ашы
Плов "Золотой петушок"	50/150	25/125	376.55	260.84	Пылау
Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	80.23	60.17	Урюк компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара или
ИТОГО			711.48	542.70	
ПОЛДНИК					КИЧКЕ ЭБЭД
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
Булочка "Детская "	50	50	170.85	170.85	Күмәч
ИТОГО			243.95	227.08	
УЖИН					КИЧКЕ АШ
Десерт фруктовый Яблоко	145	145	59.74	59.74	Алма
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	67.44	67.44	Пешкән йөмүрка
Картофель "По-деревенски"	130	110	180.21	152.49	Пешкән бәрәңгे
Чай полусладкий	200	150	21.50	16.12	Баллы чай
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
ИТОГО			376.35	343.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1,780.33	1,477.49	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ	158,45 (САД)			125,81(ЯСЛИ)	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №78 «Ёлочка»
_____ Ваничкова А.Г.

Меню

<u>ЧЕТВЕРГ</u> <u>18/12</u>	Масса порции/ авырлыгы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>ПЭНЖЕШЭМБЕ</u> <u>18/12</u>
ЗАВТРАК	SAD	ЯСЛИ	SAD	ЯСЛИ	ИРТЭНГЕ АШ
Бутерброд с сыром	30/5	20/5	78.13	58.13	Сырлы ак күмәч
Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	230.02	177.48	Сөтле- майчлы тары боткасы
Какао с молоком полусладкое	180	150	96.00	80.00	Сөтле какао
ИТОГО			404.15	315.61	
2 ЗАВТРАК					2 ИРТЭНГЕ АШ
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
ИТОГО			42.40	42.40	
ОБЕД					ТӨШКЕ АШ
Салат из белокочанной капусты	50	40	47.83	38.26	Кәбәсте салаты
Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	141.47	123.45	Кош ите белән токмач ашы
Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	185.43	185.43	Томатлы каймаклы соуста ит шарчыклары
Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	227.34	192.37	Боламык
Кисель из концентрата полусладкий	200	150	86.30	64.73	Кесәл
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара или
ИТОГО			820.97	736.84	
ПОЛДНИК					КИЧКЕ ӘБӘД
Простокваша	150	110	79.92	58.61	Простокваша
ИТОГО			79.92	58.61	
УЖИН					КИЧКЕ АШ
Десерт фруктовый Апельсин	110	110	40.92	40.92	Әфлисүн
Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным	150/15	100/30	403.68	296.98	Каймак соусы белән эремчек запеканкасы
Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	205.49	186.99	"Витамин"чәе печенже белән
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
ИТОГО			697.55	572.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2,044.99	1,725.81	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ	158,45 (SAD)			125,81(ЯСЛИ)	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №78 «Ёлочка»
_____ Ваничкова А.Г

Меню

<u>ПЯТНИЦА</u> <u>19/12</u>	Масса порции/ авырлыгы	Энергетическая ценность (ккал)	<u>ЖОМГА</u> <u>19/12</u>
--------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	------------------------------

<u>ЗАВТРАК</u>	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	93.10	73.11	Майлы ак күмәч
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	67.44	67.44	Пешкән йомырка
Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	235.01	181.33	Сөтле-майлы арпа боткасы
Кофеинный напиток полусладкий	180	150	80.61	67.17	Сөтле кофе
<u>ИТОГО</u>			476.16	389.05	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТЭНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
<u>ИТОГО</u>			42.40	42.40	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Салат "Радужный"	50	40	50.84	40.67	Салат
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	82.81	64.10	Каймаклы тары ашы
Котлеты "Татарские" с овощами (мекс.смесь)	50/25		168.74		Кэтлит мекс.смесь белән
Котлеты "Татарские"		50		156.55	Кэтлит
Каша гречневая вязкая	130	110	143.60	121.51	Карабодай боткасы
Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	79.92	59.94	Кипкән жимеш компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара или
<u>ИТОГО</u>			658.51	575.37	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ЭБЭД</u>
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
<u>ИТОГО</u>			73.10	56.23	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	94.38	94.38	Томатлы соуста балык шарчыклары
Пюре картофельное	130	110	95.27	80.62	Бәрәңгे боткасы
Чай с лимоном	200/7	150/7	62.73	47.38	Лимонлы чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
<u>ИТОГО</u>			299.84	269.84	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>			1,550.01	1,332.89	
<u>ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ</u>			158,45 (САД)	125,81(ЯСЛИ)	