

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

Меню

<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u> <u>26/01</u>	<u>Масса порции/ авырлыгы</u>		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>		<u>ДУШЭМБЕ</u> <u>26/01</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	<u>САД</u>	<u>ЯСЛИ</u>	<u>САД</u>	<u>ЯСЛИ</u>	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>
Бутерброд с сыром	30/5	20/5	78.13	58.13	Сырлы ак күмәч
Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	234.22	180.63	Сөтле- майлы тары боткасы
Чай полусладкий с молоком	200	150	48.15	36.11	Сөтле баллы чай
<u>ИТОГО</u>			360.50	274.87	
<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 капуста квашеная (б/помидор)	50	40	43.51	34.81	Кәбесте салаты
Суп картофельный клещками с мякотью птицы	200/15	150/10	182.27	130.99	Пешерелгэн кош ите белән умач аши
Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	60/50	149.44	149.44	Сыер итеннән митбол
Каша перловая вязкая	130	110	125.69	106.35	Перловка боткасы
Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	82.64	61.98	Йөзәм 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>			716.15	616.17	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ЭБЭД</u>
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
Ватрушка с творогом	75	75	207.13	207.13	Эремчек белән ватрушка
<u>ИТОГО</u>			280.23	263.36	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Десерт фруктовый Яблоко	145	145	59.74	59.74	Алма
Яйцо вареное	1шт	1шт	67.44	67.44	Пешкән йөмүрка
Макароны отварные	130	110	183.46	155.24	Пешкән макарон
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
<u>ИТОГО</u>			311.15	262.87	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>			1,710.43	1,459.67	
<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>ВТОРНИК</u> <u>27/01</u>	<u>Масса порции/ авырлыгы</u>		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>		<u>СИШЭМБЕ</u> <u>27/01</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	SАД	ЯСЛИ	SАД	ЯСЛИ	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	93.10	73.11	Майлы ак күмәч
Суп молочный с рисом	200	150	111.99	84.00	Сөтле дөге ашы
Кофейный напиток полусладкий	180	150	80.61	67.17	Сөтле кофе
<u>ИТОГО</u>			285.70	224.28	
<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	54.17	43.34	Пешкән чөгендөр салаты
Суп из овощей со сметаной	200/10	150/10	83.11	66.49	Каймаклы яшелчә ашы
Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	385.05	287.23	Май белән итле бәрәңгे запеканкасы
Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	66.73	50.05	Ассорти 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>			721.66	579.71	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ӘБӘД</u>
Ацидофилин	150	130	80.51	69.78	Ацидофилин
<u>ИТОГО</u>			80.51	69.78	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Десерт фруктовый Апельсин	110	110	40.92	40.92	Әфлисүн
Сырники "Домашние" из творога с соусом смет. чай	150/15	100/30	378.47	276.88	Сырниклар
"Витаминный"полусладкий с печенчаем соусным	200/15	150/15	183.59	165.08	"Витамин"чәе печенже белән
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
<u>ИТОГО</u>			650.44	530.34	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>			1,780.71	1,446.51	
<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>28/01</u>	<u>Масса порции/ авырлыгы</u>		<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>		<u>ЧЭРШЭМБЕ</u> <u>28/01</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	SАД	ЯСЛИ	SАД	ЯСЛИ	<u>ИРТЭНГЕ АШ</u>

Бутерброд с сыром	30/5	20/5	78.13	58.13	Сырлы ак күмәч
Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	192.50	149.34	Сөтле-майлы солы боткасы
Какао с молоком полусладкое	180	150	96.00	80.00	Сөтле какао
ИТОГО			366.63	287.47	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТЭНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
ИТОГО			42.40	42.40	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Винегрет из овощей	50	40	52.95	42.36	Винегрет
Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	70.80	53.11	Балык консервасы белән бәрәңгеле ашы
Котлеты "Любимые"	75	50	172.91	143.50	Кәтлит
Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	227.34	192.37	Боламык
Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	79.92	59.94	Кипкән жәмеш 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			736.52	623.88	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ӘБӘД</u>
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
ИТОГО			73.10	56.23	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Омлет натуральный	105	105	161.50	161.50	Йомырка тәбәсе
Каша гречневая вязкая	130	110	143.60	121.51	Карабодай боткасы
Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	152.93	147.56	Сөтле баллы чәй печенже
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак ипи
ИТОГО			505.49	478.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1,724.14	1,488.01	
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>29/01</u>	Масса порции/ авырлығы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>ПӘНЖЕШӘМБЕ</u> <u>29/01</u>
ЗАВТРАК	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	ИРТЭНГЕ АШ
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	93.10	73.11	Повидлолы ак күмәч
Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	230.98	178.20	Майлы-сөтле кукуруз боткасы
Кофейный напиток полусладкий	180	150	80.61	67.17	Сөтле кофе
ИТОГО			404.69	318.48	

<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТЭНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
<u>ИТОГО</u>			<u>42.40</u>	<u>42.40</u>	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Салат из белокочанной капусты	50	40	47.96	38.37	Кэбэсте салаты
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	96.38	68.30	Каймаклы рассольник
Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	151.08	125.43	Соуста томалап пешерелгэн кош ите
Макароны отварные	130	110	183.26	155.06	Пешкэн макарон
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
<u>ИТОГО</u>			<u>691.51</u>	<u>579.93</u>	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ӨБЭД</u>
Ряженка	150	130	127.31	110.33	Кефир
Булочка дорожная	50	50	195.02	195.02	Юл кумәче
<u>ИТОГО</u>			<u>195.02</u>	<u>195.02</u>	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Котлеты "Челнинские"	75	50	239.33	159.79	Кэтлит
Пюре картофельное	75	75	57.38	57.38	Бэрәңгэ боткасы
Капуста тушеная	55	35	45.57	29.00	Пешкэн кәбестә
Чай с лимоном	200/7	150/7	62.78	47.38	Лимонлы чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ак или
<u>ИТОГО</u>			<u>452.47</u>	<u>341.01</u>	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>			<u>1,786.09</u>	<u>1,476.84</u>	
<u>ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ</u>			<u>158,45 (САД)</u>	<u>125,81(ЯСЛИ)</u>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №78 «Ёлочка»

_____ Ваничкова А.Г

Меню

<u>ПЯТНИЦА</u> <u>30/01</u>	Масса порции/ авырлығы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>ЖОМГА</u> <u>30/01</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	Пешкэн йомырка
Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	230.02	177.48	Сөтле-майлы бодай боткасы
Какао с молоком полусладкое	180	150	96.00	80.00	Сөтле какао
<u>ИТОГО</u>			<u>486.56</u>	<u>398.03</u>	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТЭНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42.40	42.40	сок
<u>ИТОГО</u>			<u>42.40</u>	<u>42.40</u>	

ОБЕД					ТӨШКЕ АШ
Салат из моркови с сахаром	50	40	31.49	25.20	Баллы кишер салаты
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	93.65	66.29	Каймаклы борщ ашы
Биточки рыбные "Морячка"	75	50	144.53	71.01	Балык биточкалары
Каша рисовая вязкая	130	110	119.85	101.41	Дөге боткасы
Кисель из концентрата полусладкий	200	150	86.30	64.73	Кесәл
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ақ или
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85.14	85.14	Кара или
ИТОГО			608.42	461.24	
ПОЛДНИК					КИЧКЕ ӘБӘД
Молоко кипяченое	130	100	73.10	56.23	Кайнаган сөте
ИТОГО			73.10	56.23	
УЖИН					КИЧКЕ АШ
Десерт фруктовый Мандарин	100	100	35.00	35.00	Мандарин
Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	166.34	166.34	Соуста белән кош итеннән тефтели
Каша ячневая вязкая	130	110	117.47	99.40	Арпа боткасы
Чай полусладкий	200	150	21.50	16.12	Баллырак чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47.46	47.46	Ақ или
ИТОГО			387.77	364.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1,598.25	1,322.22	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ				158,45 (САД)	125,81(ЯСЛИ)