

День 1-ый

выход готового блюда
грамм

Завтрак

Каша манная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Чай с сахаром	180

2 завтрак

Сок фруктовый	180
---------------	-----

Обед

Суп картофельный на мясн бульоне	250/8
Каша гречневая	160
Гуляш из говядины	50/50
Салат зеленый с огурцом и яйцом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180

Полдник

Блинчики с сахаром	100/3
Кисломолочный продукт(кефир,йогурт)	180

День 2-ой

Завтрак

Каша пшеничная на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180

2 завтрак

Фрукты	100
--------	-----

Обед

Борщ со сметаной на мясн/бульоне	250/10/8
Картофельное пюре	160
Котлета рыбная	80
Салат зеленый с помидорами	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток из апельсинов	180

Полдник

Запеканка из творога с молоком сгущ	110/10
Компот из сухофруктов	180

День 3-ий

Каша рисовая на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Какао на молоке	180

2-завтрак

Фрукты	100
--------	-----

Обед

Рассольник со сметаной на мясн.бульоне	250/10/8
Рагу из овощей	150
Котлета из куриного филе	80
Салат из свеклы	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	180

Полдник

Плюшка «Московская»	70
Чай с сахаром	180

День 4-ый**Завтрак**

Каша гречневая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Какао на молоке	180

2-ой завтрак

Фрукты	100
--------	-----

Обед

Суп гороховый на мясн.бульоне	250/8
Картофельное пюре	160
Филе рыбное духовое	60
Салат «Цезарь»	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180

Полдник

Омлет	100
Чай с сахаром	180

День 5-ый**Завтрак**

Каша геркулесовая на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Напиток из цикория	180

2-ой завтрак

Витаминизированный напиток	180
----------------------------	-----

Обед

Суп рыбный	250
Макаронные изделия	160
Сосиска отварная	65
Винегрет с растительным маслом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток из апельсинов	180

Полдник

Ватрушка с творогом	70
---------------------	----

Компот из сухофруктов	180
День 6 ой	
Завтрак	
Каша манная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Чай с сахаром	180
2-й завтрак	
Сок фруктовый	180
Обед	
Бульон куриный с гренками	250/25
Картофельное пюре	160
Котлета рыбная	80
Салат из свеклы	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Оладьи с повидлом	100/10
Чай с сахаром	180
День 7-ой	
Завтрак	
Каша гречневая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Борщ со сметаной на м/бульоне	250/10/8
Картофельная запеканка	160/50
Салат зеленый с помидорами	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	180
Полдник	
Ватрушка с творогом	70
Компот из замороженных ягод	180
День 8-ой	
Завтрак	
Каша пшеничная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Какао на молоке	180
2-завтрак	
Фрукты	
Обед	
Суп гороховый на мясн бульоне	250/8
Плов с курицей	160
Винегрет с растительным маслом	60

Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из кураги	180
Полдник	
Омлет	100
Чай сахаром	180
День 9-ый	
Каша рисовая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Рассольник со сметаной на кур/бульоне	250/10/8
Картофельное пюре	180
Оладьи из печени (кураца)	1/70
Салат зеленый с огурцом и яйцом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Запеканка из творога с молоком сгущен	110/10
Компот из сухофруктов	180
День 10-ый	
Завтрак	
Каша «Дружба» на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Напиток из цикория	180
2-завтрак	
Витаминизированный напиток	180
Обед	
Суп рыбный	250
Макаронные изделия	160
Котлета мясная	80
Салат зеленый с помидорами	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Полдник	
Кондитерское изделие	50
Кисломолочный продукт (Йогурт шт)	115

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (1 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

ЗАВТРАК

8,5	10,2	33,9	262,3	Каша молочная манная	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочн.	30/10
0	0	10	40	Чай с сахаром	180

2-ой ЗАВТРАК

0	0	23,4	90	Сок фруктовый	180

ОБЕД

7,0	8,2	62,0	171,3	Суп картофельный на мясн. бульоне	250
4,9	5,36	10,5	157,4	Гречневая каша	160
22,1	23,0	5,2	320	Гуляш из говядины	50/50
1,0	3,08	8,4	66	Салат зеленый с яйцом	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,16	0,1	17,2	71,3	Компот из заморожен.ягод	180

ПОЛДНИК

8,6	8,4	42,6	281	Блинчики с сахаром	100/3
5,2	5,8	7,2	107	Кисломолочный продукт	180
64,1	74,5	270,1	1817		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (2 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

ЗАВТРАК

8,7	10,9	32,7	265	Каша молочная пшеничная	200
4,9	11,8	22,4	147	Бутерброд с сыром	30/10/10
0	0	10	40	Чай с сахаром	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1,0	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

9,2	7,4	50,4	216,2	Борщ на мяс. бульоне со смет.	250
6,13	7,4	35	274,4	Картофельное пюре	160
18,5	5,6	11,8	169,6	Котлета рыбная	80
0,95	2,6	2,0	34,1	Салат зеленый с помидорами	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,23	0,05	21,9	90,8	Напиток из апельсинов	180

ПОЛДНИК

23,1	14,6	13,9	282	Запеканка из творога	110/10
0,46	0,1	28,1	116,2	Компот из сухофруктов	180
76,5	61,8	256,5	1778		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (3 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

7,3	10,2	34,9	261,4	Каша молочная рисовая	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
6,07	7,4	21,7	179,2	Какао на молоке	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

6,3	6,6	16,5	151	Суп гороховый на мясн бульоне	250
4,67	11,8	29,4	243,9	Рагу из овощей	150
20,0	22,0	11,0	320,3	Котлета из курицы	80
1,2	3,0	7,2	61,3	Салат из свеклы	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,46	0,1	28,18	116,1	Компот из сухофруктов	180

ПОЛДНИК

5,5	6,6	30	242, 2	Плюшка «Московская»	70
0	0	10,0	40,0	Чай с сахаром	180
58,1	78,1	239,6	1870		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (4 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

ЗАВТРАК

9,03	10,9	92,6	264	Каша гречневая на молоке	200
4,9	11,8	22,4	147	Бутерброд с сыром	30/10/10
6,07	7,4	21,7	179,2	Какао на молоке	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1,0	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

6,7	8,1	20,2	186	Суп рассольник со смет на мясн бульоне	250
6,13	7,4	35,0	274,4	Картофельное пюре	160
17,2	7,8	35,3	156,0	Филе рыбное духовое	60
1,31	5,1	3,8	67,2	Салат «Цезарь»	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,16	0,1	12,2	51,3	Компот из заморож.ягод	180

ПОЛДНИК

9,3	11,3	3,2	145	Омлет	100
0,0	0,0	10,0	40,0	Чай с сахаром	180
4,2	3,8	18,5	95,8	Кондитерское изделие	40
69,3	75,0	303,5	1749		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (5 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

8	10,2	32,8	257,0	Каша геркулесовая на молоке	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
0,7	1	11,2	58	Напиток из цикория	180

2-ой ЗАВТРАК

0,16	0,1	12,2	51,3	Витаминизированный напиток	180

ОБЕД

13,5	2,3	21,9	161,5	Суп рыбный	250
4,98	4,68	31,7	189,4	Макаронные изделия	160
7,15	15,6	0	170,0	Сосиска отварная	65
1,0	3,08	8,4	66,0	Винегрет с растит. маслом	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,23	0,05	21,9	90,8	Напиток из апельсинов	180

ПОЛДНИК

9,5	7,5	42,2	138,0	Ватрушка с творогом	70
0,46	0,1	28,1	116,1	Компот из сухофруктов	180
52,3	55,0	260,1	1548		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (6 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

8,5	10,2	33,9	262,3	Каша молочная манная	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
0	0	10,0	40	Чай с сахаром	180

2-ой ЗАВТРАК

0	0	23,4	90	Сок фруктовый	180

ОБЕД

7,0	8,8	22,8	199,7	Бульон куриный с гренками	250
6,13	7,4	35,0	274,4	Картофельное пюре	160
18,5	5,6	11,8	169,6	Котлета рыбная	80
1,2	3,0	7,2	61,3	Салат из свеклы	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,16	0,1	17,2	71,3	Компот из замороженных ягод	180

ПОЛДНИК

11,4	10,7	64,5	392	Оладьи с повидлом	100/10
0	0	10	40	Чай с сахаром	180
59,5	56,2	285,5	1851		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (7 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

9,03	10,09	29,6	264	Каша гречневая молочная	200
4,9	11,8	22,4	147	Бутерброд с сыром	30/10/10
0	0	10,0	40	Чай с сахаром	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1,0	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

9,2	7,4	50,4	216,2	Борщ со сметан на мясном бульбоне	250
23,9	27,0	34,5	424,0	Картофельная запеканка	160/50
1,0	3,08	8,4	66,0	Салат зеленый с помидорами	60
0,46	0,1	28,2	116,1	Компот из сухофруктов	180
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30

ПОЛДНИК

9,5	7,5	42,2	138	Ватрушка с творогом	70
0,16	0,1	17,2	71,3	Компот из замороженных ягод	180
62,5	68,4	271,2	1626		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (8 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

8,7	10,9	32,7	265	Каша пшеничная молочная	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочн	30/10
6,07	7,4	21,7	179,2	Какао на молоке	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1,0	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

6,3	6,6	16,5	151	Суп гороховый на мясн.бульоне	250
17,7	18,1	31,0	358	Плов с курицей	160
1,2	3,1	8,0	66,8	Винегрет с растительным маслом	60
0,46	0,1	28,2	116,1	Компот из сухофруктов	180
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30

ПОЛДНИК

9,3	11,3	3,2	145	Омлет	100
0	0	10	40	Чай с сахаром	180
4,2	3,8	18,5	95,8	Кондитерское изделие	40
60,6	71,7	213,7	1672		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (9 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углев оды	Ккал		

ЗАВТРАК

7,3	10,2	34,9	261,4	Каша рисовая молочная	200
4,9	11,8	22,4	147	Бутерброд с сыром	30/10/10
0	0	10,0	40,0	Чай с сахаром	180

2-ой ЗАВТРАК

0,04	0,04	1,0	4,7	Фрукты	100

ОБЕД

6,7	8,1	20,2	186,0	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250
6,13	7,4	35,0	274,4	Картофельное пюре	160
10,4	10,0	10,4	174,8	Оладьи из печени	70
1,31	5,1	3,8	67,2	Салат зеленый с яйцом	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,16	0,1	17,2	71,3	Компот из замороженных ягод	180

ПОЛДНИК

23,1	14,6	13,9	282	Запеканка из творога	110/10
0,46	0,1		116,	Компот из сухофруктов	180
		28,18	1		
64,8	68,7	224,3	1763		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка» (10 день)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал		

ЗАВТРАК

7,9	10,5	33,7	264	Каша «Дружба» молочная	200
2,3	9,1	22,4	112,0	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
0,7	1,0	11,2	58,0	Напиток из цикория	180

2-ой ЗАВТРАК

0,16	0,1	12,2	51,3	Витаминизированный напиток	180

ОБЕД

13,15	2,3	21,9	161,5	Суп рыбный	250
4,98	4,68	31,7	189,4	Макаронные изделия	160
14,3	14,5	12,0	235	Котлета мясная	80
0,95	2,6	2,0	34,1	Салат зеленый с помидорами	60
2,3	0,9	15,4	78,7	Хлеб пшеничный	30
2,0	0,4	11,9	59,5	Хлеб ржаной	30
0,46	0,1	28,2	116,1	Компот из сухофруктов	180

ПОЛДНИК

5,5	6,6	30,0	242	Плюшка «Московская»	75
5,8	3,7	9,8	100	Кисломолочный продукт	115
60,5	56,5	242,4	1702		

Руководитель _____ (_____)

Зав.производством _____ (_____)

Медсестра _____ (_____)