

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Налетова Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Налетова Н.И.

1 День

Завтрак	Если Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша геркулесовая на молоке	160	168	180	206
Хлеб пшеничный с маслом и джемом	40/10/15	105,6	40/15/20	105,6
Чай	150	70,2	200	80
Итого:	375		455	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Щи из свежей капусты	150	46,5	200	62
Пюре гороховое	110	84,7	130	127,05
Томатный соус	15	12	15	12
Тефтели с рисом	70	128	70	164,5
Хлеб украинский	30	59,4	30	59,4
Компот из кураги	150	61,95	180	74,34
Итого:	525		645	
Уплотнённый полдник				
Гренка с сыром	30/15	132,8	40/20	132,8
Омлет	85	156,4	85	156,4
Чай с молоком	180	70,2	180	70,2
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	410		425	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ Д /с № 84

«Снегурочка»

Налетова Н.И



2 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша пшённая	150	161	160	171,7
Бутерброд с сыром	40/15	214	40/20	214
Кофейный напиток	150	70	200	93,3
Итого:	355		435	
2-ой завтрак				
Снежок	150	78	150	78
Итого:	150		150	
Обед				
Суп крестьянский с мясом	150	32,6	200	43,4
Макароньы отварные	110	84,7	130	127,05
Котлеты мясные	90	112	90	149,33
Сметанный соус	20	65	20	65
Кисель	150	46,64	180	59,9
Хлеб украинский	40	71	40	71
Салат из картофеля с соленым огурцом	40	44	60	66
Итого:	600		660	
Уплотнённый полдник				
Манник со сгущенкой	100/20	178	100/20	213,6
Чай	150	28	180	33,6
Печенье овсяное	40	27,34	60	27,34
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	410		460	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Надетова Н.И.



3 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша кукурузная	160	168	160	168
Батон с маслом	30/10	70	40/15	70
Какао с молоком	150	154,2	180	185
Итого:	355		390	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	61,50	200	82,0
Бефстроганов из печени	50	89,1	70	114,6
Рис отварной	130	169	150	195
Сметанный соус	20	65	20	65
Хлеб украинский	40	79,2	40	79,2
Икра кабачковая	40	44	60	66
Компот из сухофруктов	150	85	180	102
Итого :	580		720	
Уплотнённый полдник				
Суп молочный с вермишелью	160	124,8	200	140,4
Хлеб пшеничный	30	72	30	72
Корж молочный	85	301	85	301
Чай	150	58,5	180	70,2
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	525		595	

Утверждаю:



Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Налетова Н.И.

4 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Капша ячневая	160	177	180	199,8
Хлеб с сыром	40/15	193,1	40/20	193,1
Чай с молоком	150	28	180	33,6
Итого:	365		420	
2-ой завтрак				
Йогурт	150	78	150	78
Итого:	150		150	
Обед				
Борщ из свежей капусты	150	86,5	200	115,4
Пюре картофельное	150	122,5	180	147
Рыба отварная	60	53,64	80	71,52
Соус томатный	20	26,6	20	26,6
Хлеб украинский	40	79,2	40	79,2
Салат зимний	40	52,43	60	71,48
Лимонный напиток	150	89,55	180	107,46
Итого:	610		760	
Уплотнённый полдник				
Чай с молоком	150	85	180	94,4
Кекс столичный	70		70	
Каша гречневая	130	166	150	191,5
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	450		500	



5 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша рисовая	160	178	180	200,25
Хлеб с маслом	40/10	105	40/15	116,54
Чай с сахаром	150	58,5	180	70,2
Итого:	360		415	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Суп картофельный с клецками	150	11,97	180	87,4
Ленивые голубцы	150	109,80	200	146,4
Салат из кукурузы	40	6,4	60	6,4
Хлеб украинский	30	59,4	40	79,2
Компот из свежих яблок	150	83,2	180	99,9
Итого:	520		640	
Уплотнённый полдник				
Молоко	150	85,00	180	94,4
Каша пшеничная	160	144	160	144
Печенье	40	111	60	111
Хлеб пшеничный	40	71	40	71
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	490		540	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Налетова Н.И.



6 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша пшеничная	160	178	180	213,6
Батон с маслом	30/10	70	40/15	70
Чай	150	178	180	213,6
Итого:	370		430	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Суп с рыбными консервами	150	100,3	200	133,8
Бефстроганов из отварного мяса	60	125	60	125
Соус сметанный	20	65	20	65
Гречка отварная	110	101,2	130	119,6
Хлеб украинский	30	71	30	71
Компот из чернослива	150	73	180	87,6
Итого:	525		635	
Уплотнённый полдник				
Каша Ячневая	160	161	180	181,1
Чай с молоком	200	58,5	200	70,2
Пряник шоколадный	40	30	60	40
Хлеб пшеничный	30	71	30	71
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	530		570	



7 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша манная	160	161	180	211,3
Хлеб с сыром	30/15	156	30/20	156
Какао с молоком	150	89	180	106,8
Итого:	355		410	
2-ой завтрак				
Снежок	150	78	150	78
Итого:	150		150	
Обед				
Рассольник	150	108	180	129,6
Плов с мясом	150	328	200	393,6
Салат из зеленого горошка	40	127	60	127
Чай с шиповником	150	63,14	180	75,7
Хлеб украинский	40	79,2	40	79,2
Итого:	530		660	
Уплотнённый полдник				
Чай	150	58,5	180	70,2
Сухари сливочные	40		60	
Запеканка из творога с абрикосовым соусом	65/15	117	65/15	117
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	370		420	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ Д/с № 84
«Снегурочка»
Налетова Н.И.



8 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Каша кукурузная	160	168	180	207
Батон с мягким сыром	40/20	171,72	40/20	171,72
Кофейный напиток	150	58,5	180	70,2
Итого:	355		410	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Суп свекольник	150	33,45	180	40,14
Картофель отварной	110	94,6	130	111,8
Рыбные котлеты	50	74,1	70	103,74
Молочный соус	10	14,34	10	14,34
Компот из сухофруктов	150	61,95	180	74,34
Хлеб украинский	30	71	30	71
Итого:	540		660	
Уплотнённый полдник				
Суп молочный с рисом	150	148	180	178
Хлеб пшеничный	30	71	30	71
Чай	200	85	200	94,4
Яйцо вареное	40	63,48	40	63,48
Сочень с творогом	85	201	85	201
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	560		610	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Д/с № 84

«Снегурочка»

Надетова Н.И.



9 День

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Капа рисовая	160	178	180	200,25
Батон с маслом	40/10	156	40/15	156
Чай с сахаром	150	178	180	213,6
Итого:	365		420	
2-ой завтрак				
Йогурт	150	78	150	78
Итого:	150		150	
Обед				
Суп с бобовыми	150	61,35	180	81,8
Булгур	150	115,22	180	172,83
Биточки на пару	60	174,5	80	174,5
Сметанный соус	20	65	20	65
Напиток из изюма	180	62	200	68,7
Винегрет	40	46,19	60	63
Хлеб украинский	40	79,2	40	79,2
Итого:	640		760	
Уплотнённый полдник				
Макаронны отварные с сыром	150/15	197	180/20	242,46
Хлеб пшеничный	30	71	30	71
Чай с молоком	150	85	180	94,4
зефир	40		60	
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	485		570	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Д/с № 84

«Снегурочка»

Налетова Н.И.



10 день

Завтрак	Ясли Выход	Ккал	Сад выход	Ккал
Капша гречневая	160	143	180	161,9
Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	156	30/15	156
Какао с молоком	150	89	180	106,8
Итого:	355		410	
2-ой завтрак				
Сок фруктовый	150	69	150	69
Итого:	150		150	
Обед				
Суп с макаронными изделиями	150	61,50	200	82,0
Жаркое с мясом	150	177	200	236
Салат из соленых огурцов	40	44	60	66
Кисель	150	89,04	180	106,8
Хлеб украинский	40	79,2	40	79,2
Итого:	530		680	
Уплотнённый полдник				
Чай	150	80	180	80
Вафли	40	166,80	60	166,8
Каша Дружба	150	195	180	234
Хлеб пшеничный	30	71	30	71
Фрукты	100	56	100	56
Итого:	470		550	