Заведующий МДОУ «Детский сад № 9»

С.Н. Савиновская

приказ № 3 от 09.01.25г.

I неделя
Понедельник

Наименование блюда	Ясли		Сад	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Завтрак				
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» со слив. маслом	150	98.18	180	237.71
Кофейный напиток с молоком	150	133.64	180	159.66
Печенье	15	81.40	20	81.40
Итого за завтрак	315	413.22	380	478.77
II завтрак				
Кисломолочный напиток «Кефир»	150	6.40	170	6.8
Обед				
Суп из овощей с зеленым горошком на мяс. бульоне	160	169.79	180	199.52
Котлета из курицы «Рыжик»	70	287.69	70	287.69
Капуста тушеная	160	185.39	180	208.94
Хлеб ржаной йодированный	30	41.23	40	49.47
Компот из яблок свежих	150	61.19	180	81.58
Итого за обед	410	745.29	470	827.20
Уплотненный полдник				
Зеленый горошек консервированный	20	7.45	30	11.17
Омлет натуральный	150	142.57	170	174.30
Чай с сахаром	150	33.70	180	50.43
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за полдник	320	231.32	370	307.30
Итого за день	1.375	1.396, 23	1.390	1.620,07

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 9»

С.Н. Савиновская

приказ № 3 от 09.01.25г.

I неделя
Вторник

Наименование блюда	Ясли		Сад	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Завтрак				
Масло сливочное (порциями)	5	33.10	7	46.34
Каша пшеничная молочная жидкая	150	174.38	180	209.48
Чай с сахаром	150	41.95	180	50.43
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за завтрак	325	297.03	397	377.65
II завтрак				
Фрукт (яблоко)	130	53.77	130	53.77
Обед				
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	170/10	161.18	180/10	180.33
Рыба тушеная в томате с овощами	80	65.91	100	82.23
Картофельное пюре	110	92.39	130	115.00
Компот из сушеных сухофруктов	150	69.26	180	82.45
Хлеб ржаной	30	61.19	40	81.58
Итого за обед	550	449.93	650	541.59
Уплотненный полдник				
Повидло порциями	20	53.12	20	53.12
Запеканка из творога	140	257.90	160	275.45
Чай без сахара	150	0.72	180	0.96
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за полдник	330	359.34	370	400.93
Итого за день	1.335	1.160,07	1.547	1.373,94

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 9»

С.Н. Савиновская

приказ № 3 от 09.01.25г.

I неделя

Среда

Наименование блюда	Ясли		Сад	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Завтрак				
Масло сливочное (порциями)	5	33.10	7	66.20
Каша пшеничная молочная жидкая	150	165.93	180	199.21
Чай с сахаром	150	69.98	180	83.41
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за завтрак	325	316.61	397	420.22
II завтрак				
Молочный ванильный напиток	150	84.80	170	96.10
Обед				
Икра свекольная	30	38.29	40	51.60
Суп с макаронными изд. на курином бульоне	170	306.64	180	324.22
Биточки мясные (говядина)	70	232.36	70	232.36
Каша гречневая рассыпчатая	110	110.80	130	131.30
Компот из сушеных фруктов	150	69.26	180	74.21
Хлеб ржаной	30	61.19	40	81.58
Итого за обед	560	818.54	640	895.27
Уплотненный полдник				
Рагу из овощей с курой	160	204.64	200	255.79
Ватрушка с джемом	70	402.10	70	402.10
Чай с низким содержанием сахара	150	28.75	180	33.94
Итого за полдник	380	635.49	450	691.83
Итого за день	1.415	1.655,44	1.657	1.803,42

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 9»

С.Н. Савиновская

приказ № 3 от 09.01.25г.

I неделя
Четверг

Наименование блюда	Ясли		Сад	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Завтрак				
Масло слив. (порциями)	5	33.10	7	46.34
Каша манная жидкая молочная со слив. маслом	150	179.60	180	215.87
Кофейный напиток на молоке	150	200.03	180	240.70
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за завтрак	327	473.57	397	538.40
II завтрак				
Сок яблочный	125	33.40	170	77.60
Обед				
Суп с рыбными консервами	160	328.24	180	369.13
Бефстроганов из говяжьей печени	90	211.40	110	220.35
Каша гречневая рассыпчатая	110	122.59	130	145.25
Компот из сушеных фруктов	150	102.24	180	122.03
Хлеб ржаной	30	61.19	40	81.58
Итого за обед	540	825.66	640	938.34
Уплотненный полдник				
Сыр (порциями)	7	21.79	10	30.98
Омлет натуральный	150	123.22	170	161.46
Чай с сахаром	150	50.43	180	53.49
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за полдник	327	255.29	390	314.27
Итого за день	1.432	1.784,90	1.597	1.868,25

«УТВЕРЖДАЮ»

ИО Заведующего МДОУ «Детский сад № 9»

С.Н. Савиновская

приказ № 3 от 09.01.25г.

I неделя
Пятница

Наименование блюда	Ясли		Сад	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Завтрак				
Сыр (порциями)	7	23.83	10	34.05
Суп молочный с макаронными изд.	150	291.42	180	358.68
Чай с сахаром	150	53.49	180	50.43
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за завтрак	327	416.34	400	514.56
II завтрак				
Кисломолочный напиток « Снежок»	150	115.50	170	130.90
Обед				
Салат из стручковой фасоли	40	56.02	50	70.00
Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	170	177.93	200	209.45
Запеканка картофельная с мясом (говядина)	140	135.14	180	157.91
Соус красный (основной)	20	14.08	30	22.27
Напиток из плодов шиповника с изюмом	150	200.52	180	20.63
Хлеб ржаной	30	61.19	40	81.58
Итого за ужин	500	644.88	430	781.84
Уплотненный полдник				
Пудинг из творога со сгущ. молоком	160/15	547.34	170/15	615.44
Чай с сахаром	150	41.95	180	50.43
Батон йодированный	20	47.60	30	71.40
Итого за полдник	345	636.89	395	737.27
Итого за день	1.322	1.413,61	1.395	1.864,57