Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 1 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Каша манная	200	210,2
Кофейный напиток с молоком	180	122,7
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	50	165,0
2 Завтрак:		
Яблоко	130	61,1
Обед:		
Салат из капусты белокочанной огурцов и помидоров	70	52,8
Бульон мясокостный	200	41,3
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	120,6
Фрикадельки мясные в соусе	60	180,4
Пюре картофельное	130	132,8
Напиток лимонный	180	41,2
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Оладьи с изюмом	110	327,0
Йогурт	140	79,1

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 2 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Пудинг творожный запеченный с изюмом	200	338,0
Чай с молоком	180	86,7
Бутерброды с маслом	50	106,3
2 Завтрак:		
Банан	130	124,8
Обед:		
Салат из свеклы	70	62,0
Бульон из кур	200	3,0
Гренки из пшеничного хлеба	20	101,7
Макароны отварные со сливочным маслом	130	221,5
Котлеты рубленые из птицы	50	194,9
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	37	75,5
	20	
Полдник:		
Молоко кипяченое	200	116,4
Батон	40	104,8

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 3 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Омлет натуральный	170	248,4
Какао с молоком	200	126,4
Батон	25	66,5
2 Завтрак:		
Сок фруктовый	150	70,5
Печенье	30	125,1
Обед:		
Сельдь с луком	60	90,3
Бульон мясокостный	200	40,8
Суп картофельный с бобовыми	180	100,8
Жаркое по Домашнему	200	289,3
Чай с сахаром	180	40,2
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Сырники из творога	80	282,9
Йогурт	140	79,1

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 4 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Суп молочный с макаронными изделиями	200	154,4
Чай с молоком	180	86,8
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	50	165,0
2 Завтрак:		
Банан	130	124,8
Обед:		
Салат из капусты и моркови	70	53,9
Бульон мясокостный	200	40,8
Борщ с капустой и картофелем	180	90,6
Пюре из гороха с маслом	130	213,3
Котлеты, биточки, шницеля	70	211,0
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Пирожки печеные с капустой	60	159,1
Кисель из яблок	200	76,7

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 5 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Суп молочный с крупой (рис)	200	161,2
Кофейный напиток с молоком	180	96,5
Бутерброды с маслом	30	107,8
2 Завтрак:		
Сок	150	70,5
Вафли	30	106,2
Обед:		
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	50,0
Щи рыбные	180	73,2
Рыба, тушеная с овощами	70	58,1
Пюре картофельное	130	128,2
Чай с сахаром	180	40,2
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Булочка Домашняя	60	225,8
Йогурт	140	79,1

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____ ____

Детский сад 6 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Суп молочный с крупой (пшено)	200	163,4
Какао с молоком	180	126,4
Бутерброды с маслом	30	106,3
2 Завтрак:		
Сок фруктовый	150	70,5
Вафли	30	106,2
Обед:		
Салат из капусты и моркови	70	53,9
Бульон из кур	200	26,0
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	86,0
Каша рисовая рассыпчатая	150	204,3
Птица тушеная в сметанном соусе	50	204,9
Компот из сушеных фрукт.	180	38,7
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Салат картофельный с маслом растительным	180	126,2
Чай с сахаром	180	40,2
Батон	25	65,5

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 7 день		
	Выход порций в граммах	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	424,4
Чай с молоком	200	86,8
Бутерброды с маслом	30	110,4
2 Завтрак:		
Яблоко	130	61,1
Обед:		
Салат из огурцов с репчатым луком	70	47,8
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	134,4
Пюре картофельное	130	128,2
Бефстроганов	70	179,0
Кисель из яблок	180	72,8
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Винегрет овощной	180	113,8
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Батон	25	65,5

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 8 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Каша Дружба	200	246,1
Кофейный напиток с молоком	180	122,7
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	50	163,4
2 Завтрак:		
Сок фруктовый	150	70,5
Печенье	30	125,1
Обед:		
Сельдь с луком	60	90,3
Суп рыбный	180	77,9
Картофель тушеный	140	204,0
Котлеты или биточки рыбные	60	114,8
Напиток лимонный	180	41,2
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Ватрушка с творогом	60	177,7
Кисель из яблок	200	76,7

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 9 день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Каша гречневая молочная жидкая	200	206,2
Кофейный напиток с молоком	180	122,7
Яйца вареные	30	47,3
Батон	20	52,4
2 Завтрак:		
Конфета	30	119,7
Сок	150	70,5
Обед:		
Салат из свеклы	70	62,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	99,2
Фрикадельки мясные	40	102,9
Капуста тушеная с говядиной	200	217,4
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	37	75,5
Батон	20	52,4
Полдник:		
Макароны запеченные с яйцом	100	147,2
Чай с сахаром	180	40,2

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №5 «Березка»
г.Алатыря Чувашской Республики

Михеева И.В._____

Детский сад 10день		
Завтрак:	**Выход порций в граммах**	**Энергетическая ценность блюда, ккал**
Каша рисовая вязкая	200	227,4
Чай с молоком	180	86,5
Бутерброды с маслом	30	110,4
2 Завтрак:		
Банан	130	124,8
Обед:		
Огурец свежий	70	9,8
Бульон из кур	180	48,8
Гренки из пшеничного хлеба	20	101,7
Запеканка из печени с рисом	200	324,0
Компот из сушеных фруктов	180	38,7
Хлеб ржаной	37	75,5
Полдник:		
Пирожки печеные с яблоками	60	142,9
Йогурт	140	79,1