

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

Михеева И.В. _____

Если 1 день		
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Каша манная	150	153,1
Кофейный напиток с молоком	170	109,6
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	30	102,6
<u>2 Завтрак:</u>		
Яблоко	120	56,4
<u>Обед:</u>		
Салат из капусты белокочанной огурцов и помидоров	50	39,0
Бульон мясокостный	180	37,9
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	77,4
Фрикадельки мясные в соусе	60	173,0
Пюре картофельное	130	120,2
Напиток лимонный	150	32,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Оладьи с изюмом	80	222,1
Йогурт	140	79,1

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

Михеева И.В. _____

Ясли		2 день
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Пудинг творожный запеченный с изюмом	140	292,3
Чай с молоком	180	31,9
Бутерброды с маслом	25	89,8
<u>2 Завтрак:</u>		
Банан	120	115,2
<u>Обед:</u>		
Салат из свеклы	50	37,7
Бульон из кур	130	2,1
Гренки из пшеничного хлеба	20	101,7
Макароны отварные со сливочным маслом	100	170,3
Котлеты рубленые из птицы	50	201,3
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
<u>Полдник:</u>		
Молоко кипяченое	180	104,8
Батон	20	52,4

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

Михеева И.В. _____

Ясли		3 день	
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход</u>	<u>порций в</u>	<u>Энергетическая ценность</u>
	<u>граммах</u>		<u>блюда ккал</u>
Омлет натуральный	150		219,3
Какао с молоком	170		102,8
Бутерброды с маслом	25		89,8
<u>2 Завтрак:</u>			
Сок фруктовый	150		64,4
Печенье	20		83,4
<u>Обед:</u>			
Сельдь с луком	60		90,4
Бульон мясокостный	180		32,8
Суп картофельный с бобовыми	150		73,0
Жаркое по Домашнему	180		309,3
Чай с сахаром	150		32,0
Хлеб ржаной	30		61,2
Батон	15		39,3
<u>Полдник:</u>			
Сырники из творога	60		195,5
Йогурт	140		79,1

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

Михеева И.В. _____

Ясли 4 день		
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Суп молочный с макаронными изделиями	150	128,4
Чай с молоком	180	86,3
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	30	102,6
<u>2 Завтрак:</u>		
Банан	120	115,2
<u>Обед:</u>		
Салат из капусты и моркови	50	39,8
Бульон мясокостный	180	32,8
Борщ с капустой и картофелем	150	62,9
Пюре из гороха с маслом	110	196,6
Котлеты, биточки, шницеля	60	179,4
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Пирожки печеные с капустой	60	154,8
Кисель из яблок	150	56,4

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

Михеева И.В. _____

Ясли		5 день	
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>	
Суп молочный с крупой (рис)	150	127,0	
Кофейный напиток с молоком	170	109,6	
Бутерброды с маслом	25	89,8	
<u>2 Завтрак:</u>			
Сок	150	64,5	
Вафли	15	53,1	
<u>Обед:</u>			
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	28,8	
Щи рыбные	150	63,2	
Рыба, тушеная с овощами	60	48,0	
Пюре картофельное	130	120,2	
Чай с сахаром	150	32,0	
Хлеб ржаной	30	61,2	
Батон	15	39,3	
<u>Полдник:</u>			
Булочка Домашняя	60	192,8	
Йогурт	140	79,1	

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

Михеева И.В. _____

Ясли		6 день
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Суп молочный с крупой (пшено)	150	151,9
Какао с молоком	170	102,8
Бутерброды с маслом	25	89,8
<u>2 Завтрак:</u>		
Сок фруктовый	150	64,4
Вафли	15	53,1
<u>Обед:</u>		
Салат из капусты и моркови	50	35,4
Бульон из кур	150	17,3
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	69,2
Каша рисовая рассыпчатая	130	174,7
Птица тушеная в сметанном соусе	50	211,6
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Салат картофельный с маслом растительным	150	105,1
Чай с сахаром	150	32,0
Батон	15	39,3

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

Михеева И.В. _____

Ясли		7 день
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	390,3
Чай с молоком	180	84,3
Бутерброды с маслом	25	89,8
<u>2 Завтрак:</u>		
Яблоко	120	56,4
<u>Обед:</u>		
Салат из огурцов с репчатым луком	50	30,8
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	95,0
Пюре картофельное	130	120,2
Бефстроганов	60	152,6
Кисель из яблок	150	56,4
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Винегрет овощной	150	99,1
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Батон	15	39,3

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

Михеева И.В. _____

Если		8 день
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Каша Дружба	150	155,1
Кофейный напиток с молоком	170	109,6
Бутерброды с сыром и сливочным маслом	30	101,5
<u>2 Завтрак:</u>		
Сок фруктовый	150	64,4
Печенье	20	83,4
<u>Обед:</u>		
Сельдь с луком	60	90,4
Суп рыбный	150	70,5
Картофель тушеный	120	174,3
Котлеты или биточки рыбные	60	100,0
Напиток лимонный	150	32,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Ватрушка с творогом	50	162,6
Кисель из яблок	150	56,4

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

Михеева И.В. _____

Ясли 9 день		
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Каша гречневая молочная жидкая	150	149,7
Кофейный напиток с молоком	170	109,6
Яйца варёные	30	47,3
Батон	20	52,4
<u>2 Завтрак:</u>		
Конфета	15	79,8
Сок	150	64,5
<u>Обед:</u>		
Салат из свеклы	50	37,7
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	81,1
Фрикадельки мясные	40	102,9
Капуста тушеная с говядиной	180	178,5
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
Батон	15	39,3
<u>Полдник:</u>		
Макароны запеченные с яйцом	80	148,6
Чай с сахаром	150	32,0

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

Михеева И.В. _____

Ясли		10день
<u>Завтрак:</u>	<u>Выход порций в граммах</u>	<u>Энергетическая ценность блюда ккал</u>
Каша рисовая вязкая	150	165,4
Чай с молоком	170	81,4
Бутерброды с маслом	25	89,8
<u>2 Завтрак:</u>		
Банан	120	115,2
<u>Обед:</u>		
Огурец свежий	60	8,4
Бульон из кур	130	17,3
Гренки из пшеничного хлеба	20	101,7
Запеканка из печени с рисом	150	236,6
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржаной	30	61,2
<u>Полдник:</u>		
Пирожки печеные с яблоками	60	133,3
Йогурт	140	79,1