

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

1 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша гречневая вязкая на молоке	120	158
Чай с молоком	150	65
Батон нарезной с маслом	20/5	52/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	62
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	56
Котлеты рыбные с молочным соусом	70/50	67
Сложный гарнир	65/75	93
Кисель из свежих ягод	150	65
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/25	35/40
ПОЛДНИК		
Молоко	180	95
Булочка "Веснушка"	50	157
Фрукты	70	32
УЖИН		
Суфле творожное с джемом	120/20	267
Чай с лимоном	150/7	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/15	15/26
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1453

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

1 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша гречневая вязкая на молоке	150	171
Чай с молоком	200	87
Батон нарезной с маслом	25/5	65/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы с солеными огурцами	70	74
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	75
Котлеты рыбные с молочным соусом	80/50	79
Сложный гарнир	75/75	107
Кисель из свежих ягод	200	87
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	70/52
ПОЛДНИК		
Молоко	200	106
Булочка "Веснушка"	60	189
Фрукты	70	32
УЖИН		
Суфле творожное с джемом	170/30	347
Чай с лимоном	180/7	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	35/34
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1769

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

2 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная	150	171
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной с сыром	20/8	52/21
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок	100	46
ОБЕД		
Салат картофельный с солеными огурцами	40	38
Свекольник с курицей со сметаной	150/25/8	58
Плов из отварной говядины	160	274
Компот из плодов или ягод сушеных	150	60
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	180	90
Фрукты	95	44.6
Кондитерское изделие	21	82
УЖИН		
Яйцо вареное	1 шт.	63
Рагу из овощей	180	162
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1419

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

2 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная	200	220
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	112
Батон нарезной с сыром	25/12	65/31
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок	100	46
ОБЕД		
Салат картофельный с солеными огурцами	60	57
Свекольник с курицей со сметаной	200/30/10	77
Плов из отварной говядины	200	325
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	200	100
Фрукты	100	47
Кондитерское изделие	37	125
УЖИН		
Яйцо вареное	1 шт.	63
Рагу из овощей	220	189
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	70/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1826

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.Васильева

3 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная	150	109
Какао на молоке сгущенном	150	98.5
Батон нарезной с маслом	20/5	39/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	50	61
Суп "Волна"	150/25	37
Печень говяжья по строгоновски со сметанной	80	133
Макаронные изделия отварные	100	195
Компот из свежих плодов и ягод	150	72
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	47/34
ПОЛДНИК		
Кисло-молочное изделие	180	90
Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	109
Фрукты	50	23
УЖИН		
Овощи свежие порционные	70	9
Рыба, припущенная с овощами с соусом молоч	70/30	67
Картофель отварной в молоке	110	127
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	35/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ :1414

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

3 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная	200	145
Какао на молоке сгущенном	200	130
Батон нарезной с маслом	25/5	65/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	73
Суп "Волна"	200/30	50
Печень говяжья по строгоновски со сметанным	85	177
Макаронные изделия отварные	150	253
Компот из свежих плодов и ягод	200	96
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/25	47/43
ПОЛДНИК		
Кисло-молочное изделие	200	100
Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	131
Фрукты	50	23
УЖИН		
Овощи свежие порционные	80	10.2
Рыба, припущенная с овощами с соусом молочн	80/30	93
Картофель отварной в молоке	130	150
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/25	47/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ :1701

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.Васильева

4 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша вязкая молочная "Рябчик"	130	149
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной с сыром	20/8	39/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из соленых овощей с луком	50	50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/8/25	49
Жаркое по-домашнему	160	275
Компот из смеси сухофруктов	150	85
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Молоко	180	95
Кондитерское изделие	21	64
Фрукты	80	32
УЖИН		
Пудинг творожный запеч. с мол. слад.соусом	130/50	213
Чай с лимоном	150/7	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	35/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ :1433

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

4 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	160
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	112
Батон нарезной с сыром	25/12	65/31
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из соленых овощей с луком	70	60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с м	200/10/30	66
Жаркое по-домашнему	220	344
Компот из смеси сухофруктов	200	110
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Молоко	200	106
Кондитерское изделие	37	125
Фрукты	80	32
УЖИН		
Пудинг творожный запеч. с мол. слад.соусом	180/50	277
Чай с лимоном	180/7	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/25	35/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ :1843

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.васильева

5 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Вермешель молочная	150	109
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной с сыром	20/8	52/21
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Винегрет овощной	40	52
Суп с рыбными консервами	150	99
Голубцы ленивые со сменанным соусом	60/50	75
Картофельное пюре	110	116
Кисель из свежих ягод	150	65
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	180	90
Ватрушка с повидлом	50	111
Фрукты	80	32
УЖИН		
Овощи свежие порционные	70	9
Шницель из говядины с соусом молочным	60/30	121
Рис припущенный	110	145
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	23/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,422

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

5 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Вермешель молочная	200	146
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	112
Батон нарезной с сыром	25/12	65/31
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Винегрет овощной	60	78
Суп с рыбными консервами	200	133
Голубцы ленивые со сменанным соусом	70/50	87
Картофельное пюре	150	149
Кисель из свежих ягод	200	87
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	200	100
Ватрушка с повидлом	60	134
Фрукты	80	32
УЖИН		
Овощи свежие порционные	80	10.2
Шницель из говядины с соусом молочным	60/30	121
Рис припущенный	150	171
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	35/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,850

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.Васильева

6 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша пшеничная молочная	130	157
Чай с молоком	150	65
Батон нарезной с маслом	20/5	52/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат "Осенний"	50	95
Суп картофельный с бобовыми с курицей	150/25	64
Суфле из отварной говядины с рисом	60	149
Капуста тушеная	120	75
Компот из кураги	150	82
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	180	90
Кондитерско изделие	21	72
Фрукты	100	47
УЖИН		
Овощи свежие порционные	70	9
Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	176
Чай с лимоном	150/7	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,417

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.васильева

6 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша пшеничная молочная	150	181
Чай с молоком	200	87
Батон нарезной с маслом	25/5	65/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат "Осенний"	60	118
Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/30	86
Суфле из отварной говядины с рисом	70	208
Капуста тушеная	180	94
Компот из кураги	200	110
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Кисломолочная продукция	200	100
Кондитерско изделие	38	128
Фрукты	100	47
УЖИН		
Овощи свежие порционные	80	10.2
Рыба запеченная с картофелем по-русски	230	225
Чай с лимоном	180/7	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	47/47
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,764

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.Васильева

7 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное	55	81
Каша геркулес молочная	130	128
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной с маслом	20/5	39/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	61
Борщ со свежей капусты с курицей и сметаной	150/25/8	57
Запеканка з печени с рисом и соусом	130/30	216
Компот из сухофруктов	150	82
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Молоко	180	95
Фрукты	70	32
Пирожок печеный с яблоком	50	109
УЖИН		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	264
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	35/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,508

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

7 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное	55	81
Каша геркулес молочная	150	148
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	112
Батон нарезной с маслом	25/5	65/37
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	70	73
Борщ со свежей капусты с курицей и сметаной	200/30/10	76
Запеканка з печени с рисом и соусом	150/30	250
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Молоко	200	106
Фрукты	70	32
Пирожок печеный с яблоком	60	131
УЖИН		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	305
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	47/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,811

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

8 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша молочная "Дружба"	130	147
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной	20	52
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы с морковью	60	63
Бульон куриный с гречками, птицей	150/20/25	60
Капуста тушеная с мясом	200	216
Кисель из свежих ягод	150	65
Хлеб ржаной	20	34
ПОЛДНИК		
Кисло-молочная продукция	180	90
Ватрушка с джемом	50	111
Фрукты	100	47
УЖИН		
Овощи свежие порционные	50	5
Рыба тушеная с овощами	60	98
Картофельное пюре	110	116
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	23/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,418

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

8 день

0

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша молочная "Дружба"	150	158
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	112
Батон нарезной	25	65
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы с морковью	70	76.2
Бульон куриный с гречками, птицей	200/25/30	81
Капуста тушеная с мясом	240	237
Кисель из свежих ягод	200	87
Хлеб ржаной	25	43
ПОЛДНИК		
Кисло-молочная продукция	200	100
Ватрушка с джемом	60	134
Фрукты	100	47
УЖИН		
Овощи свежие порционные	80	10
Рыба тушеная с овощами	75	114
Картофельное пюре	150	149
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/25	47/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,684

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Г.Н.В.Васильева

9 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное	1шт	63
Каша пшеничная молочная	130	156
Какао с молоком	150	98.5
Батон нарезной с сыром	20\8	21\52
ЗАВТРАК 10 часов		
Фрукты	60	28.2
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов	60	51
Суп картофельный с клецками	150/20/25	37
Каша гречневая	110	185
фрикадельки из говядины туш. в мол.соусе	60/30	118
Компот из свежих яблок	150	72
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Кисло-молочная продукция	180	90
Пирожок печеный с капустой	50	109
УЖИН		
Салат из конс.кукурузы луком и яйцом	60	109
Запеканка картофельная с мясом смет.соусом	160/30	237
Сок фруктовый	150	62
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	23/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,626

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Н.В.Васильева

9 день

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное	1 шт.	63
Каша пшеничная молочная	150	180
Какао с молоком	200	130
Батон нарезной с сыром	25\12	31\65
ЗАВТРАК 10 часов		
Фрукты	60	28.2
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов	70	59
Суп картофельный с клецками	200/25/30	50
Каша гречневая	150	253
фрикадельки из говядины туш. в мол.соусе	60/30	118
Компот из свежих яблок	200	96
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Кисло-молочная продукция	200	100
Пирожок печеный с капустой	60	131
УЖИН		
Салат из конс.кукурузы луком и яйцом	60	109
Запеканка картофельная с мясом смет.соусом	200/50	266
Сок фруктовый	200	92
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	58/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,986

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ:
Н.В.Васильева

10 день

Ясли

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша кукурузная(ячневая)молочная	130	184
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84
Батон нарезной с сыром	20/8	39/21
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы	50	35
Рассольник Ленинградский с курицей	150/25	72
Суфле из печени	60	121
Картофельное пюре	110	116
Компот из смеси сухофруктов	150	82
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	47/34
ПОЛДНИК		
Молоко	180	95.4
Кондитерское изделие	21	72
Фрукты	80	32
УЖИН		
Овощи свежие порционные	50	5
Макаронные изделия отварные	100	76
Котлета мясная с соусом молоч.	60/30	121
Чай с сахаром	150	45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	15/20	23/34
Витамин С (мг/сут)	45	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,454

МДОУ детский сад
общеразвивающего вида №7

Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ:
Н.В.Васильева

10 день

Сад

Наименование блюд	выход блюд	
	вес, гр	калор, кк
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	50	81
Каша кукурузная(ячневая)молочная	150	212
Кофейный напиток с молоком сгущенн	200	112
Батон нарезной с сыром	25/12	65/31
ЗАВТРАК 10 часов		
Сок фруктовый	100	46
ОБЕД		
Салат из свеклы	60	44
Суп из овощей с курицей	200/30	97
Суфле из печени	80	161
Картофельное пюре	150	149
Компот из смеси сухофруктов	200	110
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	70/43
ПОЛДНИК		
Молоко	200	106
Кондитерское изделие	38	128
Фрукты	90	37
УЖИН		
Овощи свежие порционные	80	8
Макаронные изделия отварные	150	99
Котлета мясная с соусом молоч.	60/30	121
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/25	23/43
Витамин С (мг/сут)	50	

ИТОГО КАЛОРИЙНОСТЬ : 1,803