

Меню



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад №78 «Ёлочка»

Ваничкова А.Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

18/03

**Масса порции/
авырлыгы**

**Энергетическая
ценность
(ккал)**

ДУШӘМБЕ

18/03

ЗАВТРАК

САД

ЯСЛИ

САД

ЯСЛИ

ИРТӘНГЕ АШ

Бутерброд с маслом с сыром

30/5/5

20/5/5

130,13

104,00

Майлы сырлы ак күмәч

Яйцо вареное

1 шт

1 шт

67,44

67,44

Пешкән йөмырка

Каша молочная

200/3

150/3

230,02

177,48

Сөтле-майлы солы
боткасы

"Геркулесовая" (жидкая) с
маслом

Чай "Витаминный"
полусладкий

200

150

24,23

18,17

"Витамин"чәе

ИТОГО

451,82

367,09

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый разливной

100

100

42,40

42,40

сок

ИТОГО

42,40

42,40

2 ИРТӘНГЕ АШ

ОБЕД

Салат "Капуста квашеная"

50

40

45,66

36,53

Кәбестә салаты

Суп картофельный с
рыбными консервами

200/25

150/25

110,45

91,74

Балык консервасы белән
бәрәңгеле ашы

Фрикадельки "Особые" с
соусом томатным

50/50

50/50

185,51

185,51

Томатлы соуста ит
шарчыклары

Макаронные изделия
отварные

130

110

179,30

151,72

Пешкән макарон

Напиток "Фруктово-ягодный"
ассорти

200

150

59,88

44,91

Ассорти компоты

Хлеб "Рябинушка"

1/20

1/20

47,46

47,46

Ак ипи

Хлеб "Дарницкий"

1/41,43

1/41,43

85,14

85,14

Кара ипи

ИТОГО

713,40

643,01

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое

130

100

73,10

56,23

Кайнаган сөте

ИТОГО

73,10

56,23

КИЧКЕ ӘБӘД

УЖИН

Десерт фруктовый Яблоко

130

130

53,56

53,56

Алма

Запеканка из творога

"Ягодка" с соусом сметанным

150/15

100/30

402,76

287,93

Каймак соусы белән
эрәмчек запеканкасы

"Сластена"

Чай полусладкий с молоком

200

150

48,15

36,11

Сөтле баллы чәй

Хлеб "Рябинушка"

1/20

1/20

47,46

47,46

Ак ипи

ИТОГО

551,93

425,06

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1 832,65

1 533,79

ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ

152,36 руб (сад)

120,97 руб. (ясли)

Меню



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад №78 «Ёлочка»
Ваничкова А.Г.

<u>ВТОРНИК</u> <u>19/03</u>	Масса порции/ авырлыгы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>СИШӘМБЕ</u> <u>19/03</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	<u>ИРТӘНГЕ АШ</u>
Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	134,93	108,80	Повидлолы ак күмәч
Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	269,98	207,45	Сөтле-майлы арпа боткасы
Какао с молоком полусладкое	180	150	98,39	81,99	Сөтле какао
<i>ИТОГО</i>			503,30	398,24	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТӘНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42,40	42,40	сок
<i>ИТОГО</i>			42,40	42,40	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	54,05	43,24	салат
Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	200/15/10	150/15/5	134,19	114,00	Кош ите белән каймаклы кәбестә ашы
Биточки рыбные "Морячка"	75	50	144,53	71,01	Балык биточкалары
Пюре картофельное	130	110	104,38	88,32	Бәрәңге боткасы
Компот "Фрукто-ягодный" из сухофруктов	200	150	79,92	59,94	Кипкән жимеш компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	Ак ипи
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85,14	85,14	Кара ипи
<i>ИТОГО</i>			649,67	509,11	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ӘБӘД</u>
Кефир	150	110	77,78	57,04	Кефир
<i>ИТОГО</i>			77,78	57,04	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	166,34	166,34	Соуста белән кош итеннән тефтели
Каша гречневая вязкая	130	110	139,36	117,92	Карабодай боткасы
Чай с лимоном с печ. сахарн в ассортименте	200/7/15	150/7/15	172,26	156,91	Лимонлы чай печенже белән
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	Ак ипи
<i>ИТОГО</i>			525,42	488,63	
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>			1 798,57	1 495,42	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ			152,36 руб (сад)		120,97 руб. (ясли)

Меню



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад №78 «Ёлочка»
Ваничкова А.Г.

<u>СРЕДА</u> <u>20/03</u>	<u>Масса порции/</u> <u>авырлыгы</u>		<u>Энергетическая</u> <u>ценность</u> (ккал)		<u>ЧӘРШӘМБЕ</u> <u>20/03</u>
<u>ЗАВТРАК</u>	<u>САД</u>	<u>ЯСЛИ</u>	<u>САД</u>	<u>ЯСЛИ</u>	<u>ИРТӘНГЕ АШ</u>
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	111,49	85,37	Майлы ак күмәч
Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	240,19	185,11	Сөтле майлы манка боткасы
Кофейный напиток полусладкий	180	150	110,39	91,99	Сөтле кофе
<i>ИТОГО</i>			462,07	362,47	
<u>2 ЗАВТРАК</u>					<u>2 ИРТӘНГЕ АШ</u>
Сок фруктовый разливной	100	100	42,40	42,40	сок
<i>ИТОГО</i>			42,40	42,40	
<u>ОБЕД</u>					<u>ТӨШКЕ АШ</u>
Маринад овощной с томатом	50	40	69,84	55,87	Яшелчә маринады
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	94,33	66,74	Каймаклы борщ ашы
Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	376,85	304,12	Пылау
Компот "Фрукто-ягодный" из урюка	200	150	80,23	60,17	Урюк компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	Ак ипи
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85,14	85,14	Кара ипи
<i>ИТОГО</i>			753,85	619,50	
<u>ПОЛДНИК</u>					<u>КИЧКЕ ӘБӘД</u>
Молоко кипяченое	130	100	73,10	56,23	Кайнаган сөте
Булочка "Детская"	50	50	170,85	170,85	Күмәч
<i>ИТОГО</i>			243,95	227,08	
<u>УЖИН</u>					<u>КИЧКЕ АШ</u>
Десерт фруктовый Яблоко	130	130	53,56	53,56	Алма
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	67,44	67,44	Пешкән йөмырка
Картофель тушеный	130	110	150,52	127,36	Пешкән бәрәңге
Чай полусладкий	200	150	21,50	16,12	Баллы чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	Ак ипи
<i>ИТОГО</i>			340,48	311,94	
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>			1 842,75	1 563,39	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ			152,36 руб (сад)		120,97 руб. (ясли)

Меню



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад №78 «Ёлочка»
Ваничкова А.Г.

ЧЕТВЕРГ

21/03

**Масса порции/
авырлыгы**

**Энергетическая
ценность
(ккал)**

ПӘНЖЕШӘМБЕ

21/03

ЗАВТРАК

САД

ЯСЛИ

САД

ЯСЛИ

ИРТӘНГЕ АШ

Бутерброд с сыром

30/5

20/5

96,59

70,46

Сырлы ак күмәч

Каша молочная
мультизлаковая (вязкая) с
маслом

200/3

150/3

219,19

169,36

Майлы- сөтле
мультиярмалы боткасы

Какао с молоком
полусладкое

180

150

96,00

80,00

Сөтле какао

ИТОГО

411,78

319,82

2 ЗАВТРАК

2 ИРТӘНГЕ АШ

Сок фруктовый разливной

100

100

42,40

42,40

сок

ИТОГО

42,40

42,40

ОБЕД

ТӨШКЕ АШ

Винегрет из овощей (без
лука)

50

40

56,21

44,97

Винегрет

Рассольник ленинградский
со сметаной

200/10

150/5

97,67

69,26

Каймаклы рассольник

Котлеты "Татарские"

75

50

239,33

156,55

Кәтлит

Пюре из бобовых "Янтарное"

130

110

227,34

192,37

Боламык

Кисель из концентрата
полусладкий

200

150

86,30

64,73

Кесәл

Хлеб "Рябинушка"

1/20

1/20

47,46

47,46

Ак ипи

Хлеб "Дарницкий"

1/41,43

1/41,43

85,14

85,14

Кара ипи

ИТОГО

839,45

660,48

ПОЛДНИК

КИЧКЕ ӘБӘД

Простокваша

150

110

79,92

58,61

Простокваша

ИТОГО

79,92

58,61

УЖИН

КИЧКЕ АШ

Десерт фруктовый Яблоко

130

130

53,56

53,56

Алма

Галушки "Снежок"

200

150

442,54

339,42

Эремчек чумары

Чай "Витаминный"
полусладкий с печеньем
сахарным

200/15

150/15

183,59

165,08

"Витамин"чәе печенже
белән

Хлеб "Рябинушка"

1/20

1/20

47,46

47,46

Ак ипи

ИТОГО

727,15

605,52

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

2 100,70

1 686,83

ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ

152,36 руб (сад)

120,97 руб. (ясли)

Меню



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад №78 «Ёлочка»
Ваничкова А.Г.

<u>ПЯТНИЦА</u> <u>22/03</u>	Масса порции/ авырлыгы		Энергетическая ценность (ккал)		<u>ЖОМГА</u> <u>22/03</u>
ЗАВТРАК	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	ИРТЭНГЕ АШ
Бутерброд с маслом	30/5	20/5	111,49	85,37	Майлы ак күмәч
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	67,44	67,44	Пешкән йомырка
Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	270,04	207,49	Сөтле- майчылы тары боткасы
Кофейный напиток полусладкий	180	150	80,61	67,17	Сөтле кофе
<i>ИТОГО</i>			529,58	427,47	
2 ЗАВТРАК					2 ИРТЭНГЕ АШ
Сок фруктовый разливной	100	100	42,40	42,40	сок
<i>ИТОГО</i>			42,40	42,40	
ОБЕД					ТӨШКЕ АШ
Салат из свеклы отварной	50	40	54,17	43,34	Пешкән чөгендер салаты
Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	141,55	123,51	Кош ите белән токмач ашы
Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	150	319,75	239,58	Итле-дөгеле тулма
Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	79,92	59,94	Кипкән жимеш компоты
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	
Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	85,14	85,14	Ак ипи
<i>ИТОГО</i>			727,99	598,97	
ПОЛДНИК					КИЧКЕ ЭБӘД
Молоко кипяченое	130	100	73,10	56,23	Кайнаган сөте
<i>ИТОГО</i>			73,10	56,23	
УЖИН					КИЧКЕ АШ
Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ. (мексик смесь)	2/40/ 10	40/10	181,38	93,13	Минтай балыгыннан ярмалы-балыклы таякчыктар яш.белән
Пюре картофельное	130	110	104,38	88,32	Бәрәңге боткасы
Чай с лимоном	200/7	150/7	62,73	47,38	Лимонлы чәй
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	47,46	47,46	Ак ипи
<i>ИТОГО</i>			395,95	276,29	
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>			1 769,02	1 401,36	
ИТОГО СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ			152,36 руб (сад)		120,97 руб. (ясли)