

День: первый
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
_____ И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
168*	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27
		200	1,13	0,96	5,48	36
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
260	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2
		180	0,06	0,009	13,77	55,4
402	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
		30	6,15	3,45	19,8	141
	Итого:	355/456	7,45/10,84	10,57/15,11	43,41/59,85	303,4/425,7
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
211	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12
		20	1,24	0,08	2,6	16
189	Суп картофельный с клецками	150	13,21	4,11	4,02	116,23
		200	17,61	5,48	5,36	154,9
183	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5
		70	24,72	25,22	1,5	321,2
200	Капуста тушеная	110	3,14	3,87	16,14	104,59
		130	3,93	4,84	20,17	130,74
121	Компот из ягод (смородина/слива)	150	0,08	0,00	15,8	63,5
		180	0,09	0,00	18,96	76,22
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	525/650	42,07/51,02	29,7/35,71	57,69/78,15	569,73/691,79
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
135	Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47
		70	10,36	1,93	6,79	83,93
206	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3
		150	3,19	6,06	23,29	160,45
255	Компот из фруктов	150	0,12	0,00	11,2	45,48
		180	0,14	0,00	13,5	54,6
140	Фрукты (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45
		100	0,41	0,41	10,09	45
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,02	90
	Итого:	459/540	17,37/21,81	8,71/11,07	52,93/68,69	379,25/433,98
	Ясли:		66,26	48,4	162,19	1279,38
	Сад:		82,42	60,96	212,87	1564,37

День: второй
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
98	Каша пшеничная с молоком	150	3,74	4,8	23,86	153,75
		200	5,12	6,62	32,61	210,13
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
255	Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88,0
		180	5,02	5,74	8,44	105,5
402	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
		30	6,15	3,45	19,8	141
	Итого:	355/456	15,85/21,84	20,21/27,66	63,11/88,25	503,08/696,63
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
410	Огурец свежий долькой	15	1,8	0,00	0,3	4,2
		20	2,4	0,00	0,4	5,6
42	Суп свекольник со сметаной	150	1,87	5,77	11,55	105
		200	2,31	7,7	15,4	140
277	Плов из отварной курицы	180	13,3	10	30,6	265,5
		190	16,2	12,2	37,4	324,5
241	Компот из сухофруктов/изюма	150	0,42	0,00	20,9	85,34
		180	0,50	0,00	25,1	102,41
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	535/670	15,93/19,74	15,61/19,75	67,95/84,45	424,14/566,41
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
117	Запеканка творожная	100	16,65	2,57	17,4	194,24
		130	26,33	8,77	27,46	307,5
403	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166
		20	3,2	8,4	113	166
211	Морковь отварная долькой	40	0,038	0	4,6	20,9
		60	0,057	0	6,9	31,35
249	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78
		180	4,85	5,04	32,73	195,71
140	Фрукты (яблоко)	80	0,41	0,41	10,09	45
		100	0,51	0,45	11,2	50
274	Булочка домашняя	50	3,49	2,92	21,73	127,29
		70	4,64	3,89	28,9	169,3
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,02	90
	Итого:	440/560	31,7/40,03	25,23/31,5	204,46/232,93	799,57/974,36
	Ясли:		60,83	59,69	339,56	1725,06
	Сад:		81,51	79,25	419,23	2301

День: третий
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
96	Каша пшеничная на молоке	150	8,04	9,27	37,29	231,16
		200	5,7	7	33,12	219,4
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
72	Сыр	10	2,6	2,68	0,00	35,2
		15	3,9	4,02	0,00	52,8
262	Чай с молоком	160	2,09	1,9	9,9	65,43
		180	2,51	2,2	11,94	78,52
	Итого:	355/441	15,18/15,61	21,4/23,92	61,81/65,86	467,79/543,72
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
7	Салат из квашенной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59
		20	0,64	2	1,43	22,12
41	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74
		200	10,56	3,28	5,36	92,98
294*	Запеканка из печени с рисом	60	7,2	2,9	8,0	87,9
		70	8,5	3,4	9,3	102
206	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3
		150	3,19	6,06	23,29	160,45
241	Компот из изюма	150	0,42	0,00	20,9	85,34
		180	0,50	0,00	25,1	102,41
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	535/670	20,87/26,26	11,74/12,79	70,39/86,73	427,87/529,96
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
67	Котлета морковная	120	6,87	10,67	25,1	232
		150	9,09	13,79	32,02	301,34
113	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118
		30	4	3	8	118
213	Яйцо вареное	1/2	6,5	6	0,5	78,5
		1	13	12	1,0	156,0
251	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39
		180	5,04	5,74	7,36	101,26
140	Фрукты(яблоко)	100	0,6	0,00	13	55
		100	0,6	0,00	13	55
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
	Итого:	450/520	27,56/39,44	26,31/37,2	59,97/76,58	653,89/821,61
	Ясли:		64/11	61,05	202,27	1549,55
	Сад:		81/81	78,01	239/27	1941,29

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
128	Пудинг творожный запеченный	130	20,93	9,72	30,5	293,6
		150	26,77	13,72	40,2	362
413	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,35	1,06	32,2	129,5
		40/20	5,57	2,03	55,65	246,75
255	Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88,0
		180	5,02	5,74	8,44	105,5
402	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
		30	6,15	3,45	19,8	141
	Итого:	350/420	25,95/34,85	12,46/16,08	71,03/103,84	482,1/683,06
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
411	Огурец свежий долькой	15	1,8	0,00	0,3	4,2
		20	2,4	0,00	0,4	5,6
54	Щи из квашенной капусты со сметаной	150	1,69	1,71	13,05	74,45
		200	2,82	2,86	21,76	124,08
179	Курица в соусе с томатом	90	15,6	15,6	0,83	208,0
		95	18,22	18,22	0,97	242,68
194	Макароны отварные с маслом	120	4,41	4,23	28,26	168,87
		150	5,52	5,295	35,32	211,09
240	Компот из ягод	150	0,12	0,00	11,2	63,5
		180	0,14	0,00	13,44	76,22
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	565/695	22,38/27,69	20,32/27,82	85,08/107,42	479,17/584,02
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
268	Суфле рыбное	80	13	6	3	122
		90	16	6,3	3,6	152
22	Салат из свеклы с чесноком	110	0,56	2,1	3,51	35,28
		130	0,84	3,1	5,2	52,92
262	Чай с молоком	160	2,09	1,9	9,9	65,43
		190	2,51	2,29	11,94	78,52
140	Фрукты(яблоко)	110	0,41	0,41	10,09	45
		120	0,51	0,45	11,2	50
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	37,24	86
		40	7,71	2,67	1502	90
	Итого:	500/590	21,46/26,81	12,27/14,81	63,74/84,35	353,71/397,49
	Ясли:		69,73	47,16	265,23	1366,98
	Сад:		89,25	61,88	309,54	1710,57

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
110	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54
		110	8,95	13,87	2,33	170,06
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
253	Кофе на молоке	180	2,09	2,39	14,78	89
		190	2,51	2,87	17,73	106,82
211	Морковь отварная	30	0,038	0,00	4,6	20,9
		40	0,057	0,00	6,9	31,35
27	Сыр	10	2,6	2,68	0,00	35,2
		15	3,9	4,02	0,00	52,8
	Итого:	350/401	14,2/20,66	21,72/31,58	33,52/44,76	386,54/546,68
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
38	Суп картофельный с макаронами	150	1,40	2,33	8,16	59,27
		200	2,33	3,88	13,61	98,78
282*	Котлета из говядины рубленные	60	7,32	8,15	6,31	128
		70	8,54	9,5	7,3	149,3
332	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,07	3,53	9,28	94
		150	4,07	7,53	10,28	105
241	Компот из яблок и апельсинов	150	0,12	0,00	11,2	45,48
		180	0,14	0,00	13,5	54,6
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	520/650	12,65/17,95	14,13/21,08	52,75/66,94	366,75/457,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
91	Каша рисовая с молоком	150	5,44	5,9	25,81	177,8
		200	7,44	8,07	35,28	243,9
263	Чай с сахаром	180	0,42	0,00	20,9	85,34
		200	0,50	0,00	25,1	102,41
279	Коржик	50	3,42	5,86	33,92	202,25
		70	4,79	8,71	47,49	283,15
420	Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	37,24	86
		30	7,71	2,67	53,2	90
	Итого:	500/600	15,27/21,04	13,62/19,45	130,87/174,0	606,39/774,46
	Ясли:		42,62	49,57	227,24	1405,68
	Сад:		60,15	72,21	295,8	1824,82

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
168*	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27
		200	1,13	0,96	5,48	36
1*	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
260	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2
		180	0,06	0,009	13,77	55,4
	Итого:	350/441	5,95/8,59	10,96/15,68	30,21/40,05	244,4/337,2
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
211	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12
		20	1,24	0,08	2,6	16
56	Щи из свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66
		200	2,08	6,32	10,63	107,82
172	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,01	12,5	7,49	186,7
		100	12,87	14,6	8,74	217,83
194	Макароны отварные с маслом	120	4,41	4,23	28,26	168,8
		150	5,52	5,29	35,32	211,09
375	Компот из ягод	150	0,08	0,00	15,8	63,5
		180	0,09	0,00	18,96	76,22
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	565/700	19,98/24,67	20,62/26,26	77,68/98,5	535,66/678,96
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
238	Запеканка творожная с морковью	130	19,4	6,6	31,8	264,6
		150	24,26	8,31	39,75	330,81
224	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118
		40	5,33	4	10,66	157
255	Молоко	180	4,2	4,8	7,03	88,0
		200	5,02	5,74	8,44	105,5
140	Фрукты(яблоко)	80	0,41	0,41	3,73	39,85
		100	0,51	0,45	10,09	45
299	Пирожок с капустой	50	2,87	1,6	11,2	50
		70	8,2	4,6	26,4	188
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	37,24	86
		40	7,71	2,67	53,2	90
	Итого:	500/600	34,6/53,29	16,08/28,1	98,3/130,11	586,74/883,46
	Ясли:		61,03	31,87	216,29	1412,80
	Сад:		87,05	70,22	278,76	1944,62

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
96	Каша пшеничная на молоке	150	5,7	7	33,12	219,4
		200	8,04	9,27	37,29	231,16
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
253	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89
		180	2,51	2,87	17,73	106,82
402	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
		30	6,15	3,45	19,8	141
	Итого:	355/456	14,34/20,2	19,24/26,29	75,72/95,62	538,4/671,98
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
7	Салат из квашенной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59
		20	0,64	2	1,43	22,12
35	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14
		200	1,92	5,86	12,58	115,23
183	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5
		70	24,72	25,22	1,5	321,2
206	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3
		150	3,19	6,06	23,29	160,45
240	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,9	85,34
		180	0,5	0,00	25,1	102,41
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	570/720	12,51/15,68	15,61/20,66	70,13/89,58	429,97/556,42
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
77	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84
		70	11,5	5,7	3,06	109,5
22	Салат из свеклы с чесноком	110	0,56	2,1	3,51	35,28
		130	0,84	3,1	5,2	52,92
241	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	13,5	54,6
		200	0,16	0,00	14,93	60,64
140	Фрукты(яблоко)	100	0,6	0,00	13	55
		100	0,6	0,00	13	55
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
	Итого:	480/540	16,54/20,81	10,82/14,42	39,95/51,7	324,72/368,06
	Ясли:		44,65	44,35	197,43	1339,09
	Сад:		58,35	59,59	249,47	1642,46

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
91	Каша пшеничная с молоком	150	5,44	5,9	25,81	177,8
		200	7,44	8,07	35,28	243,9
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
255	Молоко	160	4,2	4,8	7,03	88
		180	5,02	5,74	8,44	105,5
27	Сыр	10	2,6	2,68	0,00	35,2
		15	3,9	4,02	0,00	52,8
	Итого:	355/441	14,69/19,86	20,93/28,5	47,46/64,52	437/595,2
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
411	Огурец свежий/долькой	15	1,8	0,00	0,3	4,2
		20	2,4	0,00	0,4	5,6
27	Борщ со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76
		200	5,02	11,3	32,3	149,6
277	Печень по- строгановски	90	14	6	24	295,0
		100	16,2	12,2	37,4	324,5
60	Рис отварной	120	2	3	15	110
		150	3	4	17	116
241	Компот из изюма	150	0,42	0,00	20,9	85,34
		180	0,50	0,00	25,1	102,41
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	565/700	23,53/29,99	15,82/27,5	97,42/134,45	624,3/748,11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
77	Рагу овощное	180	8,5	2,8	2	76,2
		220	9,4	3,1	2,2	85,2
213	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5
		40	13	12	1,0	156
262	Чай с молоком	170	2,09	1,9	9,9	65,43
		180	2,51	2,29	11,94	78,52
140	Фрукты(яблоко)	80	0,41	0,41	10,09	45
		110	0,51	0,45	11,2	50
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
	Итого:	500/600	22,99/33,13	12,97/20,51	29,73/41,5	351,13/459,72
	Ясли:		61,71	49,82	184,71	1458,43
	Сад:		83,48	76,61	250,61	1849,03

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
90	Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75
		200	5,12	6,62	32,61	210,13
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
253	Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89
		180	2,51	2,87	17,73	106,82
211	Морковь отварная	30	0,038	0,00	4,6	20,9
		40	0,057	0,00	6,9	31,35
	Итого:	355/456	12,38/17,2	17,04/23,6	66,46/90,94	472,75/650,95
2 ЗАВТРАК						
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
		100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
211	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12
		20	1,24	0,08	2,6	16
33	Рассольник «Ленинградский»	150	1,14	3,99	6,48	66,66
		200	1,9	6,66	10,81	111,1
99	Котлета куриная рубленая	60	8,94	6,6	9	111,1
		70	10,43	7,7	10,18	151,3
207	Пюре картофельное с морковью	120	2,46	2,77	17,67	105,45
		150	3,93	4,84	20,17	131,78
240	Компот из ягод	150	0,08	0,00	15,8	63,5
		180	0,09	0,00	18,96	76,22
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	535/670	16,16/21,02	13,48/19,37	69,35/86,27	402,71/544,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
33	Суп молочный с макаронами	160	4,79	6,090	25,6	176,42
		200	6,4	8,12	34,2	235
233	Кисель	180	1,02	0,00	21,76	87,14
		200	1,22	0,00	26,11	104,57
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
289	Ватрушка с творогом	50	4,29	1,62	23,95	124,4
		70	7,15	3,1	28,5	154,4
140	Фрукты(яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45
		100	0,51	0,45	11,2	50
	Итого:	520/610	15,9/22,99	9,98/14,34	88,64/115,21	518,96/633,97
	Ясли:		44,94	40,6	234,55	1440,42
	Сад:		61,71	57,41	302,52	1875,32

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весеннее (01.12-30.05)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад №108» г. Сыктывкара
И.В. Борисова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
84	Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке	150	4,79	6,09	25,6	176,42
		200	6,4	8,12	34,2	235,2
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
		40/6	3,5	10,7	20,8	193
255	Молоко	160	4,2	4,8	7,03	88
		180	5,02	5,74	8,44	105,5
402	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
		30	6,15	3,45	19,8	141
	Итого:	365/456	16,9/23,12	21,44/29,1	64,85/89,84	525,75/721,7
2 ЗАВТРАК						
130	Кефир	120	4,03	4,59	5,89	84,39
		120	4,03	4,59	5,89	84,39
	Итого:	120	4,03	4,59	5,89	84,39
ОБЕД						
7	Огурец свежий долькой	15	1,8	0,00	0,3	4,2
		20	2,4	0,00	0,4	5,6
36	Суп картофельный с бобовыми	150	1,69	1,71	13,05	74,45
		200	2,82	2,86	21,76	124,08
282*	Биточки из говядины	60	7,32	8,15	6,31	128
		70	8,54	9,5	7,3	149,3
204	Картофель отварной в молоке	120	2,3	3,3	12,93	145,96
		150	2,89	4,23	16,17	182,46
241	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,9	85,34
		180	0,50	0,00	25,1	102,41
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40
		50	2,87	0,05	22,25	50
	Итого:	535/670	15,83/20,02	13,2/16,64	71,29/92,98	477,95/613,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
138	Суфле из рыбы	80	13	6	3	122
		90	16	6,3	3,6	152
9	Винегрет овощной	120	0,61	4,39	4,02	58,31
		150	0,84	6,05	5,53	91,45
262	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,9	65,43
		200	2,51	2,29	11,94	78,52
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86
		40	7,71	2,67	15,2	90
	Итого:	500/590	21,63/27,66	14,15/17,31	35,86/49,27	381,05/466,97
	Ясли:		58,39	54,02	177,89	1469,33
	Сад:		75,84	68,83	239,45	1903,58