

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3 – 7 лет

День: первый
Неделя: первая
Сезон: Зима -Весна (01.11.2022-30.04.2023)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«Детский сад № 36» г. Сыктывкара

Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
90	Каша манная молочная с маслом	150	4,6	6,2	23,3	166,5
		180	6,2	8,05	31,09	222,2
235	Кисель	180	0,8	-	20,03	82,03
		200	0,12	-	21,15	85,07
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,00
	Итого:	365,0/425,0	7,85/9,72	13,75/32,4	57,95/72,94	384,53/499,27
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
402	Печенье	15	1,46	1,98	15,0	80,3
		20	2,22	3,0	22,86	121,8
	Итого:	115/120	1,76/2,52	1,98/3,0	25,2/33,06	121,7/163,2
ОБЕД						
410*	Огурец солёный долькой	15	0,3	-	0,7	5,2
		20	0,4	-	0,8	6,2
36	Суп гороховый	150	1,84	3,1	10,9	78,9
		180	2,3	3,88	13,6	98,7
152	Гуляш из говядины	50	20,50	21,15	5,03	300,42
		70	21,68	24,21	6,74	331,53
186	Рис отварной	110	2,59	3,39	26,85	150,12
		150	5,73	5,4	45,0	214,83
240 421	Компот из с/ф	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	515,0/650,0	32,66/38,48	27,91/33,54	85,03/112,99	660,24/803,66
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
10	Салат из моркови с яблоками	40	0,45	5,08	4,12	64,06
		60	0,58	6,95	6,03	73,08
129	Сырники из творога	110	18,36	3,4	22,85	227,26
		120	21,6	4,1	35,7	267,4
113	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,5	4,8	37,05
		30	0,91	1,95	6,24	48,1
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
140	Фрукты(банан)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	465,0/510,0	20,04/23,72	10,39/13,45	53,9/71,21	422,01/487,22
	Ясли:		62,31	54,03	222,08	1588,48
	Сад:		74,44	82,39	290,02	1953,35

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: Зима-Весна (01.11.2022-30.04.2023)

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 _____ Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
168	Каша гречневая на молоке с маслом	150	5,9	6,1	26,3	184,6
		180	7,94	8,21	35,13	246,17
249	Какао с молоком	180	2,7	2,9	19,3	114,9
		200	3,3	3,5	23,3	138,5
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	11,05/14,64	16,55/22,31	60,22/79,13	435,5/551,67
2 ЗАВТРАК						
251	Кефир	150	4,1	4,7	6,05	83,9
		180	5,04	5,7	7,3	101,2
	Итого:	150/180	4,1/5,04	4,7/5,7	6,05/7,3	83,9/101,2
ОБЕД						
410	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,80	5,00	1,79	55,30
		60	1,0	6,00	2,3	60,20
56	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	150/5	3,6	8,4	23,3	117,50
		180/5	4,02	9,04	25,90	119,68
157	Жаркое по домашнему	110	12,38	9,99	14,15	196,01
		150	14,07	11,22	40,33	278,42
240	Компот из свежих плодов	150	0,11	-	11,1	45,2
		180	0,14	-	13,4	54,5
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	495,0/625,0	17,98/21,5	18,52/21,09	80,05/95,72	454,01/562,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
194/27	Макароны с сыром	120/20	3,68/1,8	3,53/1,8	23,55/16,8	140,73/24,5
		130/30	5,04/2,0	5,19/2,0	28,68/18,9	168,75/26,8
410	Зелёный горошек отварной	20	2,9	0,1	6,0	38,6
		30	3,1	0,2	6,5	40,0
255	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5
		40	4,62	1,6	31,9	163,8
140	Фрукты(яблоко)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	480,0/520,0	16,54/20,16	12,17/15,62	84,84/100,46	433,97/471,19
	Ясли:					1407,38
	Сад:					1686,86

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 _____ Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,84	4,96	24,4	157,5
		180	5,12	6,62	32,6	210,13
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	2,2	14,1	85,4
		200	2,5	2,87	17,7	106,8
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	8,29/11,02	14,71/20,09	53,12/71,0	378,9/508,93
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
402	Печенье	15	1,46	1,98	15,0	80,3
		20	2,22	3,0	22,86	121,8
	Итого:	115/120	1,76/2,52	1,98/3,0	25,2/33,06	121,7/163,2
ОБЕД						
41	Суп рыбный со сметаной	150/5	10,57	3,29	5,36	92,99
		180/5	12,38	5,83	7,08	109,12
282	Шницеля из говядины	50	11,04	10,72	5,27	161,64
		70	12,68	11,72	5,74	176,75
200	Капуста тушеная	150	3,9	4,8	24,9	131,0
194	Ясли –Картофель отварной	110	4,6	4,5	30,5	182,0
241	Компот из изюма	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	505/635	28,21/32,33	18,55/22,4	79,93/84,97	562,23/568,87
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
18	Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	5,03	8,14	80,73
		60	0,81	6,08	10,2	100,5
110	Омлет натуральный	100	5,82	9,02	1,52	110,54
		120	8,95	13,87	2,33	170,06
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5
		40	4,62	1,6	31,9	163,8
140	Фрукты(Банан)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	465,0/520,0	10,4/14,6	13,78/21,96	51,15/59,27	421,41/533,00
	Ясли:					1484,24
	Сад:					1774,00

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 _____ Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
93	Каша из Геркулеса молочная с маслом	150	4,7	6,6	19,1	155,5
		180	5,99	8,9	25,49	207,38
262	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,9	65,43
		200	2,51	2,29	11,94	78,52
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	9,24/11,9	16,05/21,79	43,62/58,13	356,93/477,9
2 ЗАВТРАК						
404	Снежка	150	4,2	4,74	6,36	84,3
		180	5,04	5,74	7,36	101,26
412	Пряники	15	1,25	1,95	14,05	74,0
		20	1,87	2,18	21,07	111,0
	Итого:	165,0/200,0	5,45/6,91	6,19/7,92	20,41/28,43	158,3/212,26
ОБЕД						
4	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	0,53	5,08	2,56	58,04
		60	0,65	7,2	4,3	60,5
36	Суп куриный с макаронными изделиями	150	5,38	2,76	15,4	110,12
		180	7,26	3,29	17,41	129,27
135	Котлета рыбная	50	8,9	1,6	5,8	74,47
		70	10,36	1,93	6,79	83,93
206	Пюре картофельное	110	2,55	4,84	18,6	128,3
		150	3,19	6,06	23,29	160,45
240	Компот из с/ф	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	540,0/690,0	16,04/19,98	10,89/15,04	73,94/94,81	496,53/586,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
41	Салат из моркови	40	0,038	-	4,6	20,9
		60	0,057	-	6,9	31,35
117	Запеканка творожная	120	20,93	9,72	30,5	293,6
		130	26,77	13,72	40,2	362,0
403	Молоко сгущённое	20	3,2	8,4	113,0	166,0
		30	3,2	8,4	113,0	166,0
255	Молоко кипячённое	200	5,0	5,1	7,5	93,8
		200	5,59	6,38	9,38	117,31
140	Фрукты (Яблоки)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	475,0/520,0	29,6/36,12	23,63/28,95	165,69/180,68	619,3/726,66
	Ясли:					1632,06
	Сад:					2002,97

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
96	Каша пшённая молочная с маслом	150	5,7	7,0	33,12	219,4
		180	8,04	9,27	37,29	231,16
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89,0
		200	2,51	2,87	17,73	106,82
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	10,24/13,95	16,94/22,74	62,52/75,72	444,4/529,98
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
	Итого:	100/100	0,3/0,3		10,2/10,2	41,4/41,4
ОБЕД						
211	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12,0
		20	1,24	0,08	2,6	16,0
27	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	3,01	6,78	19,42	89,76
		180/5	5,02	11,3	32,3	149,6
277	Печень говяжья по строгановски	50	14,0	6,0	24,0	122,0
		70	16,2	12,2	37,4	324,5
194	Макаронны отварные	110	4,416	4,236	28,26	168,876
		150	5,52	5,295	35,32	211,095
240	Компот из свежих плодов	150	4,2	4,78	6,13	84,39
		180	5,04	5,74	7,36	101,268
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	520,0/655,0	28,856/35,89	21,896/34,665	97,56/137,23	517,02/852,463
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
33	Суп молочный с крупой	120	15,44	14,06	39,63	346,04
		150	20,1	18,18	49,02	440,0
296	Булочка «Российская»	60	3,25	2,18	29,47	150,23
		70	4,25	2,90	39,20	199,80
213	Яйцо варёное	40	3,13	3,29	6,99	77,88
		40	3,13	3,29	6,99	77,88
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
140	Фрукты (Яблоки)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	515,0/560,0	22,35/28,11	19,94/24,82	98,22/118,45	667,79/816,32
	Ясли:					1670,61
	Сад:					2240,16

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 _____ Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
99	Каша ячневая молочная с маслом	150	7,23	6,67	39,54	246,87
		180	8,01	7,23	40,18	258,93
263	Чай с сахаром	150	0,08	-	8,9	36,2
		200	0,12	-	12,04	45,64
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	9,76/11,53	14,22/17,83	63,06/72,92	419,07/499,57
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
402	Печенье	15	2,87	1,6	9,24	65,8
		20	8,2	4,6	26,4	188,0
	Итого:	115,0/120,0	3,17/8,5	1,6/4,6	19,44/36,6	107,2/229,4
ОБЕД						
410	Огурец солёный долькой	15	0,3	-	0,7	5,2
		20	0,4	-	0,8	6,2
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,67	5,06	8,51	86,26
		180/5	3,15	7,02	10,0	105,3
174	Тефтели из говядины	50	11,04	10,72	5,27	161,64
		70	12,1	11,7	5,7	177,8
186	Греча рассыпчатая	110	5,82	3,62	30,0	175,87
		150	8,73	5,4	45,0	263,8
240	Компот из с/ф	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	520,0/655,0	22,47/29,15	19,52/24,29	85,18/111,85	554,57/705,1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
410	Зелёный горошек отварной	20	2,9	0,1	6,0	38,6
		30	3,1	0,2	6,5	40,0
62	Рагу овощное с маслом	150	3,72	11,13	23,58	209,4
		180	3,72	114,87	22,57	238,99
255	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5
		40	4,62	1,6	31,9	163,8
140	Фрукты(Банан)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	490,0/540,0	14,22/17,21	18,05/22,63	70,37/87,83	478,14/541,43

	Ясли:					1558,98
	Сад:					1975,50

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
Директор МАДОУ
«Детский сад № 36» г. Сыктывкара

Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
84	Каша « Дружба» молочная с маслом	150	5,41	7,34	36,71	227,1
		180	6,76	9,17	45,89	283,88
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	2,2	14,1	85,4
		200	2,5	2,87	17,7	106,8
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	9,86/12,66	17,09/22,64	67,43/84,29	448,5/582,68
2 ЗАВТРАК						
130	Кефир	150	4,1	4,7	6,05	83,9
		180	5,04	5,7	7,3	101,2
	Итого:	150/180	4,1/5,04	4,7/5,7	6,05/7,3	83,9/101,2
ОБЕД						
42	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,84	6,16	12,3	112,4
		180/5	2,3	7,7	15,4	140,4
200	Капуста тушёная с говядиной	180	18,12	20,8	50,0	317,8
204	Ясли- Картофель отварной с говядиной	150	17,09	21,69	52,14	334,64
241	Компот из изюма	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	495,0/595,0	17,67/20,89	21,61/23,25	74,51/84,35	572,64/610,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,68	4,54	13,96	111,4
		180	4,94	6,06	18,62	148,54
289	Ватрушка с повидлом	60	5,32	1,98	31,44	164,71
		70	7,08	2,63	41,81	219,07
263	Яйцо варёное	40	0,12	-	12,04	48,64
		40	0,12	-	12,04	48,64
213	Чай с сахаром	200	3,13	3,29	6,99	77,88
		200	3,13	3,29	6,99	77,88
140	Фрукты(Яблоки)	895	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	545,0/590,0	12,66/15,78	10,22/12,43	74,52/90,66	447,63/544,13
	Ясли:					1552,67
	Сад:					1838,21

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 _____ Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
91	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,5	6,05	26,46	182,94
		180	7,44	8,07	35,28	243,92
249	Какао с молоком	180	2,7	2,9	19,3	114,9
		200	3,3	3,5	23,3	138,5
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	10,65/14,14	16,5/22,17	30,38/79,28	433,84/574,42
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
402	Печенье	15	1,46	1,98	15,0	80,3
		20	2,22	3,0	22,86	121,8
	Итого:	115,0/120,0	1,76/2,52	1,98/3,0	25,2/33,06	121,7/163,2
ОБЕД						
410	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,8	5,0	1,79	55,30
		60	1,0	6,0	2,3	60,2
34	Свекольник со сметаной	150/5	1,52	5,04	8,4	83,28
		180/5	1,9	6,3	10,5	104,1
277	Печень говяжья по строгановски	50	14,0	6,0	24,0	122,0
		70	16,2	12,2	37,4	324,5
206	Пюре картофельное	110	2,1	3,9	15,3	105,7
		150	3,19	6,06	23,2	160,3
240	Компот из свежих плодов	150	0,11	-	11,1	45,2
		180	0,14	-	13,4	54,5
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	520,0/655,0	21,83/26,7	14,98/24,61	76,9/107,15	461,48/753,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
10	Салат из моркови с яблоками	40	0,45	5,08	4,12	64,06
		60	0,58	6,12	5,63	70,11
128	Пудинг творожный	120	17,2	7,1	17,2	203,2
		130	21,5	8,8	21,5	254,0
113	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,5	4,8	37,05
		30	0,91	1,95	6,24	48,1
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
140	Фрукты (Бананы)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	475,0/520,0	18,88/23,62	14,09/17,32	48,25/56,61	397,95/470,85
	Ясли:					1414,97
	Сад:					1962,07

День: четвертый
 Неделя: вторая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
91	Каша кукурузная молочная с маслом	150	5,5	6,05	24,46	182,94
		180	7,44	8,07	35,28	243,92
261	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,9	65,43
		200	2,51	2,29	11,94	78,52
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	10,04/13,35	15,5/20,96	48,98/67,92	384,37/514,44
2 ЗАВТРАК						
404	Снежка	150	4,2	4,74	6,36	84,3
		180	5,04	5,74	7,36	101,26
412	Пряники	15	2,22	3,0	22,86	121,8
		20	2,88	3,9	29,71	158,34
	Итого:	165,0/200,0	6,42/7,92	7,74/9,64	29,22/37,07	206,1/259,6
ОБЕД						
22	Салат из свеклы с яблоками	40	1,3	7,1	8,1	100,3
		60	1,49	7,4	8,87	109,0
39/1	Суп кудрявый со сметаной	150/5	7,44	5,85	14,33	139,73
		180/5	9,02	6,18	17,14	168,15
150	Голубцы ленивые	100	5,61	5,72	4,21	90,6
		140	5,56	6,69	4,93	106,21
228	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
		30	0,54	3,67	5,24	56,15
240	Компот из с/ф	150	0,4	-	21,0	85,6
		180	0,5	-	25,0	102,0
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	495,0/645,0	16,92/20,19	20,32/21,63	66,46/79,17	512,38/591,51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
410	Зелёный горошек отварной	20	2,9	0,1	6,0	38,6
		30	3,1	0,2	6,5	40,0
110	Омлет натуральный	120	5,82	9,02	1,52	110,54
		150	11,64	18,06	3,05	221,3
255	Молоко кипячённое	200	5,0	5,1	7,5	93,8
		200	5,59	6,38	9,38	117,32
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5
		40	4,62	1,6	31,9	163,8
140	Фрукты(Яблоки)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	463,0/510,0	16,32/24,16	15,94/26,61	48,31/59,43	424,44/592,42
	Ясли:					1527,29
	Сад:					1957,97

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: Зима- Весна (01.11.2022-30.04.2023)

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
 Директор МАДОУ
 «Детский сад № 36» г. Сыктывкара
 Прокушева Е.В.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
93	Каша овсяная «Геркулес» и гречневая молочная с маслом	150	6,33	8,9	25,49	207,38
		180	7,18	9,8	28,50	239,18
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	2,2	14,1	85,4
		200	2,5	2,87	17,7	106,8
1*	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0
		40/5	3,4	10,6	20,7	192,0
	Итого:	365,0/425,0	10,78/13,08	18,65/23,27	54,21/66,9	428,78/537,98
2 ЗАВТРАК						
130	Сок фруктовый	100	0,3	-	10,2	41,4
		100	0,3	-	10,2	41,4
	Итого:	100/100	0,3/0,3		10,2/10,2	41,4/41,4
ОБЕД						
211	Морковь отварная долькой	15	0,038	-	4,6	20,9
		20	0,057	-	6,9	31,35
27	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	1,66	5,04	8,48	86,24
		180/5	2,08	6,3	10,6	107,8
180	Плов из отварной птицы с рисом	120	20,5	17,4	28,49	354,3
		160	26,7	22,7	37,0	460,2
240	Компот из свежих плодов	150	0,11	-	11,1	45,2
		180	0,14	-	13,4	54,5
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40,0
		50	2,87	0,05	22,25	50,0
	Итого:	480,0/595,0	24,608/31,847	22,48/29,05	70,47/90,15	546,64/703,85
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
411	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	1,3	7,1	8,1	100,3
		60	1,49	7,4	8,87	109,0
141	Рыба тушёная с картофелем по русски	150	15,11	6,49	21,06	203,09
		180	19,09	8,20	26,54	255,89
263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
		200	0,12	-	12,04	48,64
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5
		40	4,62	1,6	31,9	163,8
140	Фрукты (Яблоки)	95	0,41	0,41	10,09	45,0
		100	0,51	0,45	11,2	50,0
	Итого:	515,0,0/580,0	20,06/24,97	13,27/15,85	74,98/87,58	533,53/627,33
	Ясли:					1550,35
	Сад:					1910,56