

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 1</i>					
Завтрак:	каша молочн "геркулес"	150	158.74	200	210.39
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат с зеленым горошком и луком	40	37.97	60	56.96
	суп с рыбными консервами	150	97.49	250	155.08
	запеканка из печени с томат- сметан соусом	70/20	125.39	80/30	153.99
	макароны отварные	100	127.54	120	154.37
	сок фруктовый	150	57.00	200	76.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	крендель с сахаром	50	139.57	70	195.27
	кисель	150	19.32	180	22.81
Ужин	Слож. гарнир (картофель с капустой)			180	164.06
	компот из с/ф			180	54.66
	хлеб ржаной			30	57.00
Соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1053.69		1635.08

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 2</i>					
Завтрак:	омлет натуральный	130	203.20	130	203.20
	сыр порционно	8	28.80	10	36.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	какао с молоком	150	77.26	180	90.99
II завтрак	сок фруктовый	200	76.00	200	76.00
Обед:	салат "Здоровье"	40	41.79	60	67.75
	рассольник на кур/бульоне со сметаной	150/5	68.19	250/8	106.50
	капуста тушеная с курами	130/70	239.67	150/80	278.66
	компот из свежих яблок	150	37.93	200	49.31
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	ватрушка с повидлом	50	165.67	70	234.59
	к.м. продукция "Снежок"	150	118.50	180	142.20
Ужин	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе			60/20	129.63
	каша пшеничная			120	151.49
	хлеб пшеничный			30	67.80
	чай с сахаром			180	30.33
	соль за весь день	3		5	
Итого за весь день			1204,40		1830,85

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 3</i>					
Завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	348.56	180\30	442.66
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	38.00	100	38.00
Обед:	икра кабачковая	40	30.40	60	45.60
	борщ со сметаной	150\5	53.01	250\8	81.20
	шницель рыбный с соусом красным	70\10	82.55	80\20	104.08
	картофельное пюре	130	132.58	150	154.36
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	вафли	40	136.80	70	239.40
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
УЖИН	каша молочная "Дружба"			200	221.39
	батон			40	103.60
	сыр порционно			10	36.00
	какао с молоком			180	90.99
Соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1138,63		1942,41

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 4					
Завтрак:	каша пшенная молочная	150	151.94	200	199.59
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	чай с молоком	150	73.34	180	77.13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	40	43.69	60	70.23
	суп с вермишелью	150	75.29	250	117.59
	голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	200	262.14	220	289.19
	кисель витаминизирован	150	44.38	200	92.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	сочник с творогом	60	154.00	80	210.59
	молоко кипяченое	150	78.00	180	93.60
Ужин	картофель тушеный			180	197.32
	сок фруктовый			180	68.40
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1107,83		1729,91

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 5					
Завтрак:	каша сборная молочная	150	163.04	200	219.46
	яйцо отварное	1 шт.	78.50	1 шт.	78.50
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат из квашенной капусты	40	39.39	60	54.59
	суп с бобовыми и гречками (фасоль)	150\10	123.43	250\20	204.62
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	160\20	298.72	180\30	357.02
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	-		-	
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	батон с маслом и сыром	25\2,5\5	99.28	50\5\10	198.55
	чай с сахаром	150	26.54	180	30.33
Ужин	котлеты рыбные с соусом красным			60\20	78.14
	ячневая/перловая каша			120	151.85
	кисель			180	22.81
	хлеб пшеничный			30	67.80
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1079,08		1762,86

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 6</i>					
Завтрак:	каша молочная "Дружба"	150	173.33	200	221.39
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	сок фруктовый	200	76.00	200	76.00
Обед:	салат с консерв. кукурузой и луком	40	41.57	60	62.36
	рассольник "Ленинградский" на кур/бульоне со сметаной	150/5	79.56	250/8	123.35
	жаркое по-домашнему из мяса кур	180	231.50	200	256.31
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	пирожок с повидлом	50	176.70	70	240.79
	какао с молоком	150	77.26	180	90.99
Ужин	вареники ленивые с творогом и маслом			100\6	258.74
	чай с молоком			180	77.13
	батон			40	103.60
	фрукты свежие (яблоко)			100	38.00
	соль за весь день	3		5	
Итого день			1152,97		1907,93

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 7</i>					
Завтрак:	омлет с зелен горошком	130	191.57	130	191.57
	сыр порционно	8	28.80	10	36.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	89.00	100	89.00
Обед:	винегрет	40	44.89	60	67.34
	суп рыбный "Уха"	150\30	99.20	200\50	139.54
	биточки мясные с красным соусом	60\10	138.90	70\20	170.37
	макароны отварные	100	127.54	120	154.37
	кисель	150	19.32	200	25.76
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	булочка с сахаром	50	139.57	70	195.27
	к.м. продукция "Йогурт"	150	85.50	180	102.60
Ужин	картофель тушеный с печенью			180	216.24
	хлеб ржаной			30	57.00
	чай с сахаром			180	30.33
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1177,30		1719

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 8					
Завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	130\20	313.37	180\30	445.95
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	89.00	100	89.00
Обед:	салат "Зимний"	40	49.94	60	79.99
	суп "Бабушкин"	150	93.00	250	147.30
	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	70\15	107.54	80\20	122.73
	картофельное пюре	130	132.58	150	154.36
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	печенье	40	166.80	70	291.90
	сок фруктовый	150	57.00	180	68.40
Ужин	каша сборная молочная			200	219.46
	какао с молоком			180	90.99
	хлеб пшеничный			30	67.80
	соль за весь день				
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1260,35		2085,78

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 9					
Завтрак:	каша манная молочная	150	135.39	200	182.99
	яйцо отварное	1 шт.	78.50	1 шт.	78.50
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	с-т из свеклы с изюмом	40	53.60	60	83.79
	щи со сметаной	150\5	55.37	250\8	84.77
	плов из мяса	160	264.15	200	332.16
	кисель витаминизирован	150	44.38	200	92.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	ватрушка с творогом	50	158.04	70	227.76
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
Ужин	овощное рагу			180	126.31
	сок фруктовый			180	68.40
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1184,63		1792,11

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 10					
Завтрак:	каша гречневая молочная	150	151.94	200	199.59
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	чай с молоком	150	73.34	180	77.13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат "Степной"	40	52.31	60	83.51
	суп "Кудрявый" со смет	150/5	99.82	250/8	158.60
	мясо тушеное с соусом	50\20	139.54	60\20	170.97
	гороховое пюре	120	206.47	150	254.94
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	25/2,5/5	99,28	50\5\10	198.55
	коф. напиток с молоком	150	65,61	180	77.23
Ужин	кулебяка с капустой			100	223.91
	кисель			180	22.81
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1103,87		1734,40

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 11					
Завтрак:	каша пшеничная молочная	150	151.94	200	199.59
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат с зеленым горошком и луком	40	37.97	60	56.96
	суп "Рисовый" на кур/бульоне со сметаной	150/5	86.82	250/8	137.55
	суфле из кур	70	193.22	80	229.16
	овощное рагу	130	85.51	150	104.06
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	пирожок с морковью и повидлом	60	184.90	70	233.63
	какао с молоком	150	77.26	180	90.99
Ужин	печень тушеная с томат-смет соусом			60/20	110.72
	ячневая/перловая каша			120	151.85
	хлеб пшеничный			30	67.80
	сок фруктовый			180	68.40
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1152,62		1847,99

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 12					
Завтрак:	омлет натуральный	130	203.20	130	203.20
	сыр порционно	8	28.80	10	36.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	какао с молоком	150	77.26	180	90.99
II завтрак	сок фруктовый	200	76.00	200	76.00
Обед:	салат "Степной"	40	52.31	60	83.51
	суп с овощной на курином бульоне	150/5	70.49	250/8	109.44
	курник с мясным фаршем и картофелем	160	346.16	180	392.94
	компот из свежих яблок	150	37.93	200	49.31
	хлеб пшеничный	-		-	
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	пряники	40	140.00	70	245.00
	к.м. продукция "Снежок"	150	118.50	180	142.20
Ужин	тефтели рыбные в томатно-смет соусе			60\20	93.63
	макароны отварные			120	154.37
	кисель			180	22.81
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1252,85		1877,59

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 13</i>					
Завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	130\20	313.37	180\30	445.95
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат из квашенной капусты	40	39.39	60	54.59
	свекольник со сметаной	150\5	68.38	250\8	107.33
	котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	70\20	91.78	80\30	115.25
	рис отварной с овощами	120	148.12	150	182.86
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	крендель с сахаром	50	139.57	70	195.27
	кисель	150	19.32	180	22.81
Ужин	каша молочн "геркулес"			200	210.39
	батон			40	103.60
	сыр порционно			10	36.00
	коф. напиток с молоком			180	77.23
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1109,04		1897,17

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 14					
Завтрак:	каша молочная кукурузная	150	151.79	200	199.39
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	чай с молоком	150	73.34	180	77.13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	40	43.69	60	70.23
	суп с клецками	150	70.17	250	109.82
	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе	60\20	129.63	70\30	166.55
	капуста тушеная	120	85.16	130	98.67
	кисель витаминизирован	150	44.38	200	92.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	сочник с творогом	60	154.00	80	210.59
	молоко кипяченое	150	78.00	180	93.60
Ужин	картофель тушеный в молоке			180	152.86
	какао с молоком			180	90.99
	хлеб пшеничный			30	67.80
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1055,21		1686,89

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 15					
Завтрак:	вермишель молочная	150	146.69	200	216.79
	яйцо отварное	1 шт.	78.50	1 шт.	78.50
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат "Зимний"	40	49.94	60	79.99
	суп с бобовыми и гречками (горох)	150\10	124.75	250\20	206.82
	рыба запеченная с картофелем	180	213.43	200	226.17
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	-		-	
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	батон с маслом и сыром	25\2,5\5	99.28	50\5\10	198.55
	чай с сахаром	150	26.54	180	30.33
Ужин	слож гарнир (картофель с капустой)			180	164.06
	кисель			180	22.81
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			989,31		1580,21

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 16					
Завтрак:	каша молочн "геркулес"	150	158.74	200	210.39
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	89.00	100	89.00
Обед:	икра кабачковая	40	30.40	60	45.60
	суп "Любительский" со сметаной	150/5	86.76	250/8	137.45
	котлеты мясные	60	134.93	70	162.46
	капуста тушенная	120	85.16	130	98.67
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	пирожок с повидлом	50	176.70	70	240.79
	чай с сахаром	150	26.54	180	30.33
Ужин	жаркое по-домашнему из мяса кур			180	231.50
	кисель			180	22.81
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1085,27		1685,28

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Ясли	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
<i>День 17</i>					
Завтрак:	омлет с сыром	130	237.12	130	237.12
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	какао с молоком	150	77.26	180	90.99
II завтрак	сок фруктовый	200	76.00	200	76.00
Обед:	салат "Здоровье"	40	41.79	60	67.75
	рассольник "Домашний" на кур/бульоне со сметаной	150/5	75.14	250/8	115.47
	котлета куриная с красным соусом	70/10	193.89	80/20	217.16
	макароны отварные	100	127.54	120	154.37
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	печенье	40	166.80	70	291.90
	к.м. продукция "Йогурт"	150	85.50	180	102.60
Ужин	вареники ленивые с творогом и маслом			100\6	258.74
	коф. напиток с молоком			180	77.23
	батон			40	103.60
	фрукты свежие (яблоко)			100	38.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1272,82		2060,11

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 18					
Завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	348.56	180\30	442.66
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	89.00	100	89.00
Обед:	винегрет	40	44.89	60	67.34
	суп с мясными фрикадельк	150\15	99.41	250\15	139.78
	суфле из рыбы	70	110.46	80	138.13
	картофель тушеный	120	135.57	150	166.06
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	булочка с присыпкой	50	154.35	70	225.11
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
Ужин	вермишель молочная			200	216.79
	сыр порционно			10	36.00
	хлеб пшеничный			30	45.20
	какао с молоком			180	90.99
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1298,96		2042,17

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 19					
Завтрак:	каша манная молочная	150	135.39	200	182.99
	яйцо отварное	1 шт.	78.50	1 шт.	78.50
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	коф. напиток с молоком	150	65.61	180	77.23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	с-т из свеклы с изюмом	40	53.60	60	83.79
	суп с зеленым горошком кур/бульоне	150	64.92	250	104.90
	плов из отварных кур	160	270.64	210	351.68
	кисель витаминизирован	150	44.38	200	92.00
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	25\2,5\5	99.28	50\5\10	198.55
	чай на молоке	150	104.54	180	123.93
Ужин	биточки мясные			60	134.93
	овощное рагу			120	85.49
	сок фруктовый			180	68.40
	хлеб ржаной			30	57.00
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1102.25		1843.77

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 108
«Почемучка» г.Орска
_____ Н.И. Носова

Дата _____

День недели: _____

День недели	Наименование блюда	Если	ккал	Сад	ккал
		Выход блюда		Выход блюда	
День 20					
Завтрак:	каша молочная "Дружба"	150	173.33	200	221.39
	хлеб с маслом	20\6	84.86	20\8	98.08
	чай с молоком	150	73.34	180	77.13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	38.00	100	38.00
Обед:	салат с консерв. кукурузой и луком	40	41.57	60	62.36
	суп с рыбными фрикадельками	150\15	79.86	250\15	120.23
	жаркое по-домашнему из мяса	180	248.91	200	277.98
	компот из с/ф	150	44.38	200	62.78
	хлеб пшеничный	20	45.20	20	45.20
	хлеб ржаной	30	57.00	40	76.00
Полдник:	вафли	40	136.80	70	239.40
	сок фруктовый	150	57.00	180	68.40
Ужин	кулебяка с капустой			100	223.91
	кисель			180	22.81
соль за весь день		3		5	
Итого за весь день			1080,24		1633,65

