

МБДОУ №50 "МАЛЫШ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
за зимне-весенний период

Заведующий _____

Утверждаю
Волохова В.А.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Какао с молоком•50	180	4,5	3,75	13,05	103,5	1,5	№ 397 (н)
	Каша жидкая манная•50	180	5,47	7	20,68	164,02	1,4	№185 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов•50	180	0,22	0	16,03	66,3		№376 (н)
	Пюре картофельное•50	130	7,85	3,97	71,73	339,09	102,62	№321 (н)
	Рассольник Ленинградский •50	180	4,2	6,62	38,16	221,83	52,08	№ 76 (н)
	Рыба тушеная с овощами•50	80	1324,25	81,98	2,32	5971,98	2,75	№ 247 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•51	180	0,02	0	5,06	20,68	0,84	№ 393 (н)
	геркулес изюм*50		0,09	4,28	6,09	61,73	2	№193
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 1 день			1349,95	112,4	192,41	7077,38	163,19	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Каша жидкая пшеничная•50	180	6,38	7,44	24,01	188,28	1,4	№185 (н)
	Кофейный напиток с молоком•50	200	4,6	3,78	14,65	110,5	1,5	№ 395 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Компот из свежемороженных ягод•50	180	0,19	0,11	9,91	41,94	1	№372 (н)
	Плов из Птицы•50	150	16,08	11,45	37,39	309,46	3,5	№ 304 (н)
	Соленый огурец колечками•50	40	0,24	0	0,44	2,8		№ 70 (н)
	Суп овощной•50	250	1,89	3,94	10,92	84,71	32,38	№ 99
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•50	180	0	0	6,6	26,4	0,05	№393 (н)
	Винегрет овощной•50	60	1,39	5	10,19	92,56	17,25	№45 (н)
	Омлет•50	130	8,85	12,18	2,35	152,85	0,4	№ 215 (н)
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 2 день			42,97	48,7	135,75	1137,75	57,48	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Батон с маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		

Завтрак	Кипяченное молоко*50	200	6,3	5,25	9,87	111,3	2,1	№ 400 (н)
	Пудинг творожный с изюмом*50	130	15,49	20,31	27,28	353,67	0,66	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов*50	180	0,22	0	16,03	66,3		№376 (н)
	Свекольник со сметаной*50	200	3,82	4,6	27,28	177,82	45,02	№ 58 (н)
	Соус сметанно-томатный*50	30	0,18	1,6	0,33	16,7	0,77	№ 355 (н)
	Ячневая каша *50	130	4,19	4,8	28,73	173,45		№ 330
	кнели с рисом*50	80	30,7	18,65	6,44	315,86	0,08	№329(н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Бутерброд с повидлом 50	50	3,32	0,52	19,24	90,8	2,1	№ 2
	Рагу овощное*50	160	3,74	3,44	13,09	96,21	89,9	№ 360 (1 вар)
	Ряженка к• кефир 50	180	10,44	16,56	15,84	252	1,31	№ 401 (н)
Итого за 3 день			78,43	80,01	164,18	1691,56	141,94	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с сыром и маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,12	№.....
	Каша жидкая пшеничная*50	180	6,74	7,44	26,22	193,96	1,4	№185 (н)
	Кофейный напиток с молоком*50	200	4,6	3,78	14,65	110,5	1,5	№ 395 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	суп (горох) фасоль *50	200	10,54	4,52	47,22	261,07	44,1	№ 81 (н)
	Каша гречневая с маслом*50	130	5,07	5,32	27,25	169,05		№ 168 (н)
	Компот из свежих яблок*75	180	0,11	0	21,69	86,98	3,6	
	Котлеты,биточки*50	70	10,54	6,57	5,52	122,24	0,2	№ 282 (н)
	Соленый огурец колечками*50	40	0,24	0	0,44	2,8		№ 70 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*50	200	0,03	0	7,09	29,02	1,26	№ 393 (н)
	Картофель отварной с маслом*50	130	7,31	4,28	71,81	339,57	104	№125 (н)
	Салат с зеленым горошком*50	40	0,8	2	1,76	28,3	4,8	№10
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 4 день			49,33	38,71	242,94	1471,74	160,98	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Какао с молоком*50	180	4,5	3,75	13,05	103,5	1,5	№ 397 (н)
	Каша жидкая рисовая*50	200	6,67	7,06	26,71	191,82	1,75	№101
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Кисель из фрукты*50	180	0,58	0,35	24,86	107,32		№396
	Ленивые голубцы*50	190	10,63	6,45	11,47	143,38	58,9	№ 315
	Соус сметанно-томатный*50	30	0,18	1,6	0,33	16,7	0,77	№ 355 (н)
	Суп картофельный с клецками*50	200	2,7	4,1	22,85	134,51	28,2	№ 85 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)

Уплотненный полдник	Чай с сахаром*50	180	0	0	6,6	26,4	0,05	№393 (н)
	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
	запек. макар. с творогом*50	200	11,45	11,97	41,19	311,82	0,75	№225(н)
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 5 день			40,06	40,08	166,35	1163,7	91,92	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с сыром и маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,12	№.....
	Какао с молоком*50	180	4,5	3,75	13,05	103,5	1,5	№ 397 (н)
	Каша жидкая манная*50	180	5,47	7	20,68	164,02	1,4	№185 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	суп (горох) фасоль *50	200	10,54	4,52	47,22	261,07	44,1	№ 81 (н)
	Каша пшеничная с маслом*50	130	4,43	4,33	23,84	145,11		№168 (н)
	Компот из сухофруктов*50	180	0,22	0	16,03	66,3		№376 (н)
	Соус сметанно-томатный*50	30	0,18	1,6	0,33	16,7	0,77	№ 355 (н)
	Тефтели рыбн..50	80	38,61	8,43	13,07	280,18	0,2	№ 261 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*50	200	0,03	0	7,09	29,02	1,26	№ 393 (н)
	Рагу овощное*50	160	3,74	3,44	13,09	96,21	89,9	№ 360 (1 вар)
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 6 день			71,07	37,87	173,69	1290,36	139,25	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Икра кабачковая промышленная*50	50	2,55	0,48	11,1	59		№121 (н)
	Кофейный напиток с молоком*50	200	4,6	3,78	14,65	110,5	1,5	№ 395 (н)
	Омлет*50	130	8,85	12,18	2,35	152,85	0,4	№ 215 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Бульон с гречками и яйцом*50	200	1,25	0,34	6,07	31,05	0,3	№60
	Компот из свежих яблок*75	180	0,11	0	21,69	86,98	3,6	
	Плов из Птицы*50	150	16,08	11,45	37,39	309,46	3,5	№ 304 (н)
	Салат из лука	30	0,41	3	2,32	37,42	2,7	№ 11
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*50	180	0	0	6,6	26,4	0,05	№393 (н)
	Суп молочный из макаронных изделий*71	250	7,35	6,69	25,29	185,88	1,75	

	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 7 день			44,55	42,72	146,75	1127,79	13,8	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром*50	180	0	0	6,6	26,4	0,05	№393 (н)
	Батон с маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	запеканка морковная с творогом 50	130	9,06	15,03	21,08	256,26	1,36	№ 252
Второй завтрак	Бананы (яблоки)*50	100	1,08	0,3	18,72	82,44	12	№ 368 (н)
Обед	Компот из свежемороженых ягод*50	180	0,19	0,11	9,91	41,94	1	№372 (н)
	Котлета рыбная любительская*50	80	70,67	26,52	14,52	574,99	2,08	№ 256 (н)
	Пюре картофельное*50	130	7,85	3,97	71,73	339,09	102,62	№321 (н)
	Соленый огурец колечками*50	40	0,24	0	0,44	2,8		№ 70 (н)
	Суп картофельный с крупой 50	200	7,92	4,8	61,27	309,78	50,1	№ 80 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Бутерброд с повидлом 50	50	3,32	0,52	19,24	90,8	2,1	№ 2
	Каша жидкая пшеничная*50	180	6,74	7,44	26,22	193,96	1,4	№185 (н)
	Печенье*50	20	2	1,6	13,2	76		№609 (н)
	Ряженка к• кефир 50	180	10,44	16,56	15,84	252	1,31	№ 401 (н)
Итого за 8 день			119,54	81,13	278,82	2283,91	174,02	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с сыром и маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,12	№.....
	Какао с молоком*50	180	4,5	3,75	13,05	103,5	1,5	№ 397 (н)
	Каша жидкая гречневая*50	180	6,74	7,44	26,22	193,96	1,4	№185 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Борщ вегетарианский 50	200	4,78	6,73	25,39	184,72	65,1	№ 65
	Жаркое из говядины*50	180	16,81	9,18	74,16	432,34	108,95	№ 292
	Компот из свежемороженых ягод*50	180	0,19	0,11	9,91	41,94	1	№372 (н)
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*50	200	0,03	0	7,09	29,02	1,26	№ 393 (н)
	Макароны отварные с маслом*50	130	4,71	4,68	33,89	186,85		№205 (н)
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ*50	40	0,52	2	3,72	34,84	20,6	№ 21
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 9 день			41,63	38,69	212,72	1335,42	199,93	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Завтрак	Батон с маслом*50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Кофейный напиток с молоком*50	200	4,6	3,78	14,65	110,5	1,5	№ 395 (н)
	Пудинг творожный с изюмом*50	130	15,49	20,31	27,28	353,67	0,66	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Каша жидкая пшеничная*50	180	6,38	7,44	24,01	188,28	1,4	№185 (н)
	Кисель из фрукты*50	180	0,58	0,35	24,86	107,32		№396
	Соус смет.томат*50	30	0,27	1,5	0,92	18,43	1,48	№375
	Тефтели мясные (1-й вариант)*50	70	10,25	5,15	7,62	115,93	1,1	№ 286 (н)
	Щи из свежей капусты (квашеной)*50	200	4,18	5,6	31,95	189,78	89,96	№ 67 (н)
Уплотненный полдник	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
	Чай с лимоном и сахаром*50	200	0,03	0	7,09	29,02	1,26	№ 393 (н)
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*50	180	4,22	6,92	12,62	128,16	1,4	№185 (н)
	Печенье*50	20	2	1,6	13,2	76		№609 (н)
	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Итого за 10 день			48,03	56,93	164,25	1354,54	98,76	

Итого за весь период			1885,56	577,24	1877,86	19934,15	1241,27	
Среднее значение за период			188,556	57,724	187,786	1993,415	124,127	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			9,46	2,9	9,42			