

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

Заведующий _____

Утверждаю
Волохова В.А.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Какао с молоком*51	150	4,05	3,38	11,35	91,55	1,35	№ 397 (н)
	Каша жидкая манная*51	150	4,66	5,56	17,86	137,08	1,17	№185 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый*51	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов*51	150	0,19	0	14,74	60,83		№394
	Пюре картофельное*51	110	6,07	2,94	55,93	262,82	80,15	№321 (н)
	Рассольник Ленинградский 51	150	3,11	5,01	28,49	166,11	38,94	№ 76 (н)
	Рыба тушеная с овощами*51	60	51,43	19,98	1,75	392,08	1,75	№ 247 (н)
	хлеб вилинский*51	30	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*51		0,07	3,42	4,57	48,17	1,5	№193
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 1 день			71,29	44,83	149,42	1262,17	125,7	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Каша жидкая пшеничная*51	150	4,73	5,78	16,86	137,88	1,17	№185 (н)
	Кофейный напиток с молоком*51	180	4,13	3,4	11,83	93,95	1,35	№ 395 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Компот из свежих яблок и заморен.*51	150	0,15	0,09	8,33	35,15	0,8	№372 (н)
	Плов из птицы 51	130	12,58	5,47	32,06	221,25	1,95	№ 304 (н)
	Соленый огурец колечками*51	30	0,18	0	0,33	2,1		№70 (н)
	Супиз овощей*51	200	1,49	3,11	8,7	67,19	25,02	№ 99
Уплотненный полдник	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Чай с сахаром*51	150	0	0	4,7	18,8	0,04	№393 (н)
	Винегрет овощной*50	60	1,39	5	10,19	92,56	17,25	№45 (н)
	Омлет*51	110	6,12	8,87	1,91	110,78	0,34	№ 215 (н)
Итого за 2 день			32,46	36,26	104,58	862,51	47,92	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Кипяченое молоко*51	180	5,67	4,73	8,88	100,17	1,89	№ 400 (н)
	Пудинг творожный с изюмом*51	110	12,99	16,8	22,35	292,47	0,55	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый*51	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Компот из сухофруктов*51	150	0,14	0	10,81	44,62		№376 (н)
	Свекольник со сметаной*51	150	2,84	3	20,06	127,6	33,02	№ 58 (н)

Обед	Ячневая каша *51	110	3,14	2,96	21,54	124,47		№ 330
	кнели кур. с рисом*51	60	23	12,49	4,62	222,98	0,06	№329(н)
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Бутерброд с повидлом (51)	40	2,49	0,39	14,43	68,1	1,58	№ 2
	Рагу овощное*51	130	0,79	3,44	4,7	51,19	15,44	№ 360 (1 вар)
	Ряженка.*кефир 51	150	8,7	13,8	13,2	210	1,1	№ 401 (н)
Итого за 3 день			59,79	61,89	120,64	1279,05	53,64	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№....
	Каша жидкая пшеничная*51	150	4,79	5,75	17,33	137,38	1,17	№185 (н)
	Кофейный напиток с молоком*51	180	4,13	3,4	11,83	93,95	1,35	№ 395 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Каша гречневая с маслом*51	110	3,8	3,35	20,43	121,17		№168 (н)
	Компот из свежих яблок*76	150	0,11	0,01	18,21	73,3	3	
	Котлеты,биточки,шницель*51	50	7,54	5,52	3,89	94,57	0,15	№ 282 (н)
	Соленый огурец колечками*51	30	0,18	0	0,33	2,1		№70 (н)
	Суп гороховый (фасоль)*51	150	6,08	3,26	31,2	171,69	33,48	№ 81 (н)
	хлеб вилинский*51	30	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)
	Картофель отварной с маслом*51	110	6,18	3,42	60,76	285,6	88	№125 (н)
	Салат с горошком*51	30	0,6	1,5	1,31	21,18	3,4	№10
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 4 день			35,12	30,75	180,02	1104,47	131,48	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Какао с молоком*51	150	4,05	3,38	11,35	91,55	1,35	№ 397 (н)
	Каша жидкая рисовая*51	180	5,33	5,31	20,97	148,86	1,4	№101
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Кисель из фруктов*51	150	0,33	0,17	18,68	79,48		№396
	Ленивые голубцы*51	135	7,96	4,82	8,62	107,46	44,2	№ 315
	Соус сметанно-томатный*51	15	0,08	0,75	0,11	7,65	0,01	№ 355(н)
	Суп картофельный с клецками*51	150	1,78	3,06	15,08	92,04	21,35	№ 85 (н)
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	4,7	18,8	0,04	№393 (н)
	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
	запек. макар. с творогом*51	150	9,07	8,74	34,59	247,56	0,55	№225(н)
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 5 день			30,29	30,77	123,77	876,25	68,9	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№....
	Какао с молоком*51	150	4,05	3,38	11,35	91,55	1,35	№ 397 (н)
	Каша жидкая манная*51	150	4,66	5,56	17,86	137,08	1,17	№185 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Каша пшеничная с маслом*51	110	3,17	3,22	17,03	104,72		№168 (н)
	Компот из сухофруктов*51	150	0,19	0	14,74	60,83		№394
	Соус сметанно-томатный*51	15	0,08	0,75	0,11	7,65	0,01	№ 355(н)
	Суп гороховый (фасоль)*51	150	6,08	3,26	31,2	171,69	33,48	№ 81 (н)
	Тефтели рыбн. 51	60	28,61	6,77	9,2	210,45	0,15	№ 261 (н)
	хлеб вилинский*51	30	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)
	Рагу овощное*51	130	0,79	3,44	4,7	51,19	15,44	№ 360 (1 вар)
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 6 день			49,34	30,92	120,92	938,69	52,53	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Икра кабачковая промышленная*51	40	1,99	1,77	8,66	58,61		№121(н)
	Кофейный напиток с молоком*51	180	4,13	3,4	11,83	93,95	1,35	№ 395 (н)
	Омлет*51	110	6,12	8,87	1,91	110,78	0,34	№ 215 (н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Будьон с гренка и яйцом*51	180	1,14	0,25	6	29,54	0,24	№60
	Компот из свежих яблок*76	150	0,11	0,01	18,21	73,3	3	
	Плов из птицы 51	130	12,58	5,47	32,06	221,25	1,95	№ 304 (н)
	Салат из лука	30	0,41	3	2,32	37,42	2,7	№ 11
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	4,7	18,8	0,04	№393 (н)
	Суп молочный из макаронных изделий*72	200	5,88	5,35	20,23	148,7	1,4	
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 7 день			34,05	32,66	115,59	875,2	11,02	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	150	0	0	4,7	18,8	0,04	№393 (н)
	Батон с маслом*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	запеканка морковная с творогом 51	110	4,53	7,51	10,54	128,13	0,68	№ 252
Второй завтрак	Бананы (яблоки)*50	100	1,08	0,3	18,72	82,44	12	№ 368 (н)
Обед	Компот из свежих яблок и заморен.*51	150	0,15	0,09	8,33	35,15	0,8	№372 (н)
	Котлета рыбная любительская*51	60	53,02	19,91	10,89	431,5	1,56	№ 256 (н)
	Пюре картофельное*51	110	6,07	2,94	55,93	262,82	80,15	№321 (н)
	Соленый огурец колечками*51	30	0,18	0	0,33	2,1		№70 (н)
	Суп картофельный с крупой 51	150	6,53	3,6	50,2	250,87	49,83	№ 80 (н)
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Бутерброд с повидлом (51)	40	2,49	0,39	14,43	68,1	1,58	№ 2

Уплотненный полдник	Каша жидкая пшеничная*51	150	4,79	5,75	17,33	137,38	1,17	№185 (н)
	Печенье*51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
	Ряженка.*кефир 51	150	8,7	13,8	13,2	210	1,1	№ 401 (н)
Итого за 8 день			87,57	58,57	204,65	1664,74	148,91	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№....
	Какао с молоком*51	150	4,05	3,38	11,35	91,55	1,35	№ 397 (н)
	Каша жидкая гречневая*51	150	5,04	5,8	18,69	143,96	1,17	№185(н)
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Борщ вегетарианский 51	180	2,46	4,01	15,63	113,57	56,75	№ 59 (н)
	Жаркое из говядины 51	150	13,8	6,45	65,45	362,45	94,3	№292
	Компот из свежих яблок и заморен.*51	150	0,15	0,09	8,33	35,15	0,8	№372 (н)
	хлеб вилинский*51	30	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)
	Макароны с маслом*51	110	2,83	2,81	20,33	112,11		№205 (н)
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ*51	30	0,4	1,5	2,82	26,26	15,56	;№ 21
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 9 день			30,44	28,58	157,33	988,58	170,86	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 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*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Кофейный напиток с молоком*51	180	4,13	3,4	11,83	93,95	1,35	№ 395 (н)
	Пудинг творожный с изюмом*51	110	12,99	16,8	22,35	292,47	0,55	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый*51	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Каша пшеничная с маслом*51	100	3,62	3,86	19,02	126,42		№330
	Кисель из фрукты*51	150	0,33	0,17	18,68	79,48		№396
	Соус см. т-й*51	15	0,14	0,75	0,46	9,2	0,74	№375
	Тефтели мясные (1-й вариант)*51	50	7,21	3,29	5,04	77,44	0,77	№ 286 (н)
	Щи из свежей капусты(квашеной)*51	150	3,13	4,2	23,92	142,15	67,1	№ 67 (н)
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*51	150	0,04	0	7,12	29,36	1,65	
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*51	150	3,53	5,49	10,53	104,48	1,17	№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			37,15	43,84	132,2	1068,4	73,33	

Итого за весь период			467,5	399,07	1409,12	10920,06	884,29	
-----------------------------	--	--	-------	--------	---------	----------	--------	--

Среднее значение за период			46,75	39,907	140,912	1092,006	88,429	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,28	3,65	12,9			