

МБДОУ №50 "МАЛЫШ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
за летний/осенний период

Руководитель _____

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 сыром и маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,12	№.....
	Какао с молоком•50	180	3,3	2,75	15,17	98,3	1,1	№397 М
	Каша жидкая манная•50	200	5,57	6,15	18,4	147,79	1,4	№101 М
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов•50	180	0,29	0	26,61	109,25		№376 М
	Пюре картофельное•50	150	2,54	4,88	18,84	124,54	25,84	№321 М
	Рассольник Ленинградский •50	200	4,2	6,62	38,16	221,83	52,08	№ 76 М
	Рыба тушеная с овощами•50 М	80	33,44	8,31	2,06	216,52	2,5	№ 261 М
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•50 М	180	0	0	10	40	0,06	№ 412
	геркулес изюм*50		0,09	4,28	6,09	61,73	2	№193 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 1 день			52,78	37,79	154,62	1148,21	85,1	

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 сыром и маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,12	№.....
	Икра кабачковая промышленная•50	50	2,55	0,48	11,1	59		№121 (н)
	Кофейный напиток с молоком•50	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	№ 395 М
	Омлет•50	85	8,34	11,75	1,55	143,84	0,23	№ 229 М
Второй завтрак	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Компот из яблок•50	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	№372 М
	Птица тушеная с овощ•50	230	11,45	3,47	17,6	146,17	23,7	№ 302 М
	Свежие овощи•50	30	0,3	0	1,71	7,98	10,5	
	Соус сметанно-томатный•50	30	0,38	1,53	1,78	22,26	0,77	№ 373 М
	Суп картоф. с макаронами 50	200	1,93	2,07	15,57	85,36	15,7	№ 88 М
	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)
	Каша жидкая пшеничная•50	200	6,14	6,53	19,74	162,11	1,4	№101 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 2 день			37,55	32,96	132,64	964,97	56,98	

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			
Завтрак	Батон с маслом•50	45	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Кипяченое молоко•50	180	5,4	4,5	8,46	95,4	1,8	№ 400 М
	Пудинг творожный•50	130	13,03	19,55	26,2	332,44	2,59	№249 М
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)

Обед	Компот из сухофруктов*50	180	0,29	0	26,61	109,25		№376 М
	Перец(кабачки)фарш*50	160	30,3	16,38	23,62	357,7	114,6	№ 316 М
	Свекольник со сметаной*50	200	1,71	4,6	10,3	98,43	19,22	№ 84 М
	Соус сметанно-томатный*50	30	0,38	1,53	1,78	22,26	0,77	№ 373 М
	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 М
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*50	200	4,22	6,07	9,61	108,67	1,4	№101 М
	Ряженка * кефир* напиток кисл.мол.* 50	180	28,44	34,56	33,84	252	1,31	№ 420 М
Итого за 3 день			87,12	91,99	159,71	1504,4	143,79	

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	200	6,23	6,48	20,49	161,31	1,4	№101 М
	Кофейный напиток с молоком*50	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	№ 395 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Суп (горох) фасоль *50	200	8,25	4,52	24,85	166,81	11,8	№ 81 М
	Компот из сухофруктов*50	180	0,29	0	26,61	109,25		№376 М
	Макаронник с мясом(печень)*50	165	23,64	8,96	31,32	292,08	1,4	№309 М
	Сметана*50	15	0,32	3	0,45	30,6	0,05	
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*50 М	180	0	0	10	40	0,06	№ 412
	Картофель отварной с маслом*50	155	4,47	4,28	43,79	221,63	63,4	№136 М
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ*50	50	0,62	2,5	4,03	40,93	24,4	№ 20 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 4 день			50,17	36,87	196,86	1287,56	103,54	

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	3,3	2,75	15,17	98,3	1,1	№ 397 М
	Каша жидкая(суп) гречневая*50	200	6,23	5,63	19,08	148,22	1,4	№ 94 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Кисель из фрукты*50	180	0,43	0,24	22,95	97,96		№396 М
	Ленивые голубцы*50	160	10,63	6,45	11,47	143,38	58,9	№ 298 М
	Соус сметанно-томатный*50	30	0,38	1,53	1,78	22,26	0,77	№ 373 М
	Суп картофельный с клецками*50	200	1,49	2,09	11,33	67,77	11,7	№ 85 М
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
	Чай с сахаром*50	180	0	0	6,6	26,4	0,05	№393 (н)
Уплотненный полдник	Печенье*50	20	2	1,6	13,2	76		№609 (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 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 5 день			39,26	37,06	162,06	1120,36	74,67	

Обед	Свежие овощи*50	30	0,3	0	1,71	7,98	10,5	
	Суп картофельный с крупой 50	200	5,47	2,8	37,41	191,2	15,7	№ 86 М
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Каша жидкая пшеничная*50	200	6,23	6,48	20,49	161,31	1,4	№101 М
	Печенье*50	20	2	1,6	13,2	76		№609 (н)
	Ряженка * кефир* напиток кисл.мол.* 50	180	28,44	34,56	33,84	252	1,31	№ 420 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 8 день			117,71	99,04	228,69	1947,48	72,28	

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	3,3	2,75	15,17	98,3	1,1	№ 397 М
	Каша жидкая рисовая*50	200	5,06	6,14	18,88	147,43	1,4	№101 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Борщ 50	200	1,2	4	6,53	74,38	21,3	№ 57 М
	Каша гречневая с маслом*50	100	3,05	4,9	16,37	116,41		№ 168 М
	Компот из яблок*50	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	№372 М
	Котлеты,биточки*50	80	10,08	7,82	7,67	138,77	0,24	№ 299 М
	Свежие овощи*50	30	0,3	0	1,71	7,98	10,5	
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*50 М	180	0	0	10	40	0,06	№ 412
	Макароны с маслом*50	120	4,19	4,64	30,13	170,25		№335 М
	Салат с зеленым горошком*50	40	0,8	2	1,76	28,3	4,8	№10 М
	хлеб белый 50	40	3,32	0,52	19,24	90,8		№ 701 (н)
Итого за 9 день			31,44	37,05	149,18	1036,97	43,12	

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	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	№ 395 М
	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 пшеничная с маслом*50	120	4,82	4,58	25,36	163,56		№330 М
	Кисель из фрукты*50	180	0,43	0,24	22,95	97,96		№396 М
	Соус смет.томат*50	30	0,27	1,5	0,92	18,43	1,48	№375
	Тефтели мясные (1-й вариант)*50	80	8,79	5,26	9,62	118,2	1,6	№ 286 М
	Щи из свежей капусты *50	200	1,21	4	6,64	66,38	33,3	№ 67 М
	хлеб вилинский*50	43	0	0	0	0		№ 700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*50 М	180	0	0	10	40	0,06	№ 412
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*50	200	4,22	6,07	9,61	108,67	1,4	№101 М
	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			40,26	50,17	141,66	1177,02	39,41	

Итого за весь период			560,89	501,6	1628,15	12492,97	787,81	
Среднее значение за период			56,089	50,16	162,815	1249,297	78,781	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,49	4,02	13,03			