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

	Утверждаю
Руководитель	Волохова В.А.

 День:
 Понедельник

 Неделя:
 1 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

П	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
Прием пищи	наименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	17,15 38,94 1,55 0,04	рецептуры
Zanznava	Батон с сыром и маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№
Завтрак	Каша жидкая манная•51	180	5,07	4,96	16,05	126,15	1,27	№101 M
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Компот из сухофруктов•51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 M
	Пюре картофельное•51	100	1,66	2,94	12,46	79,81	17,15	№321 M
Обед	Рассольник Ленинградский 51	150	3,11	5,01	28,49	166,11	38,94	№ 76 M
	Рыба тушенная с овощами•51	60	25,25	6,25	1,55	163,3	1,55	№ 261 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Уплотненный полдник	геркулес изюм*51	150	0,07	3,42	4,57	48,17	1,5	№193 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 1 день			37,09	27,12	101,47	783,43	60,54	

 День:
 Вторник

 Неделя:
 1 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

П	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
	Батон с сыром и маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№
Завтрак	Икра кабачковая промышленная•51	40	1,99	1,77	8,66	58,61		№121(н)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком•51	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 M
	Омлет•51	65	5,58	7,57	1,06	93,75	0,16	№ 229 M
Второй завтрак	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
	Компот из свежих яблок .•51	150	0,09	0	18,06	72,42	3	№372 M
	Птица тушен.•51	180	8,7	2,61	13,97	113,08	18,8	№ 302 M
	Свежие овощи•51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	
Обед	Соус сметанно-томатный•51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 M
	Суп картоф. с макар.вермиш. 51	180	1,76	1,56	14,5	76,06	14,78	№ 88 M
	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)
Уплотненный полдник	Каша жидкая пшенная•51	180	5,56	5,31	17,17	138,72	1,27	№101 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 2 день			28,07	25,92	101,36	742,08	45,85	

 День:
 Среда

 Неделя:
 1 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

П	Наимонования блича	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
Завтрак	Кипяченное молоко•51	150	4,5	3,75	7,05	79,5	1,5	№ 400 M
завтрак	Пудинг творожный с изюмом•51	110	12,99	16,8	22,35	292,47	0,55	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Компот из сухофруктов•51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 M

Обед	Перец(кабачки) фаршировый•51	120	24,6	13,23	17,69	284,25	86,34	№ 316 M
Обед	Свекольник со сметаной•51	150	1,33	4,2	8,35	83,19	14,52	№ 84 M
	Соус сметанно-томатный•51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Бутерброд с повидлом (51)	45	2,49	0,39	14,43	68,1	1,58	№ 2 M
Уплотненный полдник	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом•51	180	3,82	4,89	7,99	90,29	1,27	№101 M
	Ряженка. • кефир*напиток 51	150	23,7	28,8	28,2	210	1,1	№ 420 M
Итого за 3 день			73,9	77,1	128,73	1245,66	106,87	

 День:
 Четверг

 Неделя:
 1 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	ства (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
	Батон с сыром и маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№
Завтрак	Каша жидкая пшеничная•51	150	5,65	5,26	17,85	138	1,27	№101 M
Завтрак	Кофейный напиток с молоком•51	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 M
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Компот из сухофруктов•51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 M
Ofor	Макаронник смясом ( печень) •51	125	18,04	6,8	23,53	221,19	1,1	№309 M
Обед	Сметана•51	10	0,21	2	0,3	20,4	0,03	
	Суп гороховый (фасоль)•51	150	6,18	3,39	18,61	124,98	8,83	№ 81 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0	0,03	№700 (н)
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Уплотненный	Картофель отварной с маслом•51	105	3	4,28	29,3	160,62	42,4	№136 M
полдник	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ•51	30	0,38	1,5	2,75	25,89	14,87	;№ 20 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 4 день			37,69	29,57	142,18	962,07	69,33	

 День:
 Пятница

 Неделя:
 1 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
Завтрак	Какао с молоком•51	150	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	№ 397 M
Завтрак	Каша жидкая(суп) гречневая•51	150	4,67	4,22	14,31	111,17	1,05	№ 94 M
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Кисель из фрукты•51	150	0,37	0,21	19,22	82,13		№396 M
	Ленивые голубцы•51	120	7,96	4,82	8,62	107,46	44,2	№ 298 M
	Печенье•51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
Обед	Соус сметанно-томатный•51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 M
	Суп картофельный с клецками•51	150	1,2	3,1	8,79	65,98	0,01 9,4 0,04	№ 85 M
	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)
Уплотненный	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
полдник	запек. макар. с творогом*51	150	9,07	8,74	34,59	247,56	0,55	№225 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 5 день			27,92	28,69	113,16	808,08	56,17	

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

П	Поштонов опис бито из	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	No
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	0,92 1,27 0,01 8,83 0,16 0,04	рецептуры
	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
Завтрак	Какао с молоком•51	150	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	№ 397 M
	Каша жидкая манная•51	180	5,07	4,96	16,05	126,15	1,27	№101 M
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Каша пшеничная с маслом•51	100	3,8	3,35	20,43	121,17		№ 330 M
	Компот из сухофруктов•51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 M
Обед	Соус сметанно-томатный•51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 M
Обед	Суп гороховый (фасоль)•51	150	6,18	3,39	18,61	124,98	8,83	№ 81 M
	Тефтели рыбные•51	60	27,07	11,89	8,49	247,23	0,16	№ 277 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Уплотненный полдник	Рагу овощное•51	130	0,79	3,44	4,7	51,19	15,44	№ 360 (1 вар) М
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 6 день			47,8	34,63	119,89	962,74	26,67	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	$\mathbf{y}$	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Икра кабачковая	40	1,99	1,77	8,66	58,61		№121(н)
Завтрак	промышленная•51		-,	-,, .				1.2.2.2(-2)
	Кофейный напиток с	150	2,3	1.8	11,49	71,1	0,7	№ 395 M
	молоком•51		,	,-		,	,	
	Омлет•51	65	5,58	7,57	1,06	93,75	0,16	№ 229 M
Второй завтрак	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
	Борщ зеленый•51	180	1,5	5,1	10,34	97,71	21,72	№ 71 M
	Компот из сухофруктов•51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 M
Обед	Птица тушен.•51	180	8,7	2,61	13,97	113,08	18,8	№ 302 M
	Свежие овощи•51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Уплотненный полдник	Суп молочный из макаронных изделий•51	150	4,41	4,02	15,17	111,53	1,05	№ 93 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 7 день			26,61	27,41	100,18	750,99	49,47	

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

Пинали	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	N₂
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Завтрак	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Творожная запеканка 51	65	7,92	11,7	15,28	198,28	0,39	№ 251 M
Второй завтрак	Бананы (яблоки)•50	100	1,08	0,3	18,72	82,44	12	№ 368 (н)
	Компот из свежих яблок .•51	150	0,09	0	18,06	72,42	3	№372 M
	Котлета рыбная любительская•51	60	39,72	15,82	6,02	323,14	0,15	№ 271 M
060	Пюре картофельное•51	100	1,66	2,94	12,46	79,81	17,15	№321 M
Обед	Свежие овощи•51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	

	Суп картофельный с крупой 51	180	4,98	3,7	32,97	180,2	19,83	№ 86 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Каша жидкая пшеничная•51	150	5,65	5,26	17,85	138	1,27	№101 M
Уплотненный	Печенье•51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
полдник	Ряженка.•кефир*напиток 51	150	23,7	28,8	28,2	210	1,1	№ 420 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 8 день			86,69	73,06	167,37	1400,46	61,93	

 День:
 Четверг

 Неделя:
 2 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

П	Пошенов опис било и	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,	№
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Mr 0,09 0,92 1,27 15,45 3 0,18 7 0,04	рецептуры
	Батон с сыром и маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№
Завтрак	Какао с молоком•51	150	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	№ 397 M
	Каша жидкая рисовая•51	180	4,59	4,95	16,49	125,82	1,27	№101 M
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
	Борщ 51	150	0,89	3	4,65	54,77	15,45	№ 57 M
	Каша гречневая с маслом•51	70	2,05	4,69	10,93	90,09		№168 M
Обед	Компот из свежих яблок .•51	150	0,09	0	18,06	72,42	3	№372 M
Обед	Котлеты,биточки,шницель•51	60	7,98	8,21	5,99	127,71	0,18	№ 299 M
	Свежие овощи•51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
Уплотненный	Макароны с маслом•51	100	3,14	2,84	22,59	122,07		№ 335 M
полдник	Салат с горошком•51	30	0,6	1,5	1,31	21,18	3,4	№10 M
	хлеб белывй 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
Итого за 9 день			23,99	32,03	110,15	810,99	31,35	

 День:
 Пятница

 Неделя:
 2 неделя

 Возрастная категория:
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С,	No
		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ	рецептуры
Завтрак	Батон с маслом•51	35	0,03	4,28	0,05	37,45		
	Кофейный напиток с молоком•51	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 M
	Пудинг творожный с изюмом•51	110	12,99	16,8	22,35	292,47	0,55	№ 235 (н)
Второй завтрак	Сок фруктовый• 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Каша пшенная с маслом•51	100	3,62	3,86	19,02	126,42		№330 M
	Кисель из фрукты•51	150	0,37	0,21	19,22	82,13		№396 M
	Соус см. т-й•51	15	0,14	0,75	0,46	9,2	0,74	№375
	Тефтели мясные (1-й вариант)•51	60	6,64	3,73	7,83	89,25	1,2	№ 286 M
	Щи из свежей капусты•51	150	0,88	3	4,83	49,08	24,8	№ 67 M
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 M
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом•51	180	3,82	4,89	7,99	90,29	1,27	№101 M
	Печенье•51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
	Яблоки(груша)•50/51	100	0	0	0	0	0	
Итого за 10 день			30,79	39,32	100,24	875,39	29,3	

Итого за весь период		420,55	394,85	1184,73	9341,89	537,48	
Среднее значение за период		42,055	39,485	118,473	934,189	53,748	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,5	4,23	12,68			