

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

Руководитель \_\_\_\_\_

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 сыром и маслом*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№....
	Каша жидкая манная*51	180	5,07	4,96	16,05	126,15	1,27	№101 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов*51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 М
	Пюре картофельное*51	100	1,66	2,94	12,46	79,81	17,15	№321 М
	Рассольник Ленинградский 51	150	3,11	5,01	28,49	166,11	38,94	№ 76 М
	Рыба тушеная с овощами*51	60	25,25	6,25	1,55	163,3	1,55	№ 261 М
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 М
	геркулес изюм*51	150	0,07	3,42	4,57	48,17	1,5	№193 М
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
<b>Итого за 1 день</b>			37,09	27,12	101,47	783,43	60,54	

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 сыром и маслом*51	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,09	№....
	Икра кабачковая промышленная*51	40	1,99	1,77	8,66	58,61		№121(н)
	Кофейный напиток с молоком*51	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 М
	Омлет*51	65	5,58	7,57	1,06	93,75	0,16	№ 229 М
Второй завтрак	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
Обед	Компот из свежих яблок .*51	150	0,09	0	18,06	72,42	3	№372 М
	Птица тушен.*51	180	8,7	2,61	13,97	113,08	18,8	№ 302 М
	Свежие овощи*51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	
	Соус сметанно-томатный*51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 М
	Суп картоф. с макар.вермиш. 51	180	1,76	1,56	14,5	76,06	14,78	№ 88 М
	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)
	Каша жидкая пшеничная*51	180	5,56	5,31	17,17	138,72	1,27	№101 М
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
<b>Итого за 2 день</b>			28,07	25,92	101,36	742,08	45,85	

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	150	4,5	3,75	7,05	79,5	1,5	№ 400 М
	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 М

Обед	Перец(кабачки) фарширов- ый*51	120	24,6	13,23	17,69	284,25	86,34	№ 316 М
	Свекольник со сметаной*51	150	1,33	4,2	8,35	83,19	14,52	№ 84 М
	Соус сметанно-томатный*51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 М
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Бутерброд с повидлом (51)	45	2,49	0,39	14,43	68,1	1,58	№ 2 М
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*51	180	3,82	4,89	7,99	90,29	1,27	№101 М
	Ряженка.*кефир*напиток 51	150	23,7	28,8	28,2	210	1,1	№ 420 М
<b>Итого за 3 день</b>			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 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	5,65	5,26	17,85	138	1,27	№101 М
	Кофейный напиток с молоком*51	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Компот из сухофруктов*51	150	0,24	0	21,68	89,04		№376 М
	Макаронник смясом ( печень) *51	125	18,04	6,8	23,53	221,19	1,1	№309 М
	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 М
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 М
	Картофель отварной с маслом*51	105	3	4,28	29,3	160,62	42,4	№136 М
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАСЛОМ*51	30	0,38	1,5	2,75	25,89	14,87	№ 20 М
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
<b>Итого за 4 день</b>			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 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	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	№ 397 М
	Каша жидкая(суп) гречневая*51	150	4,67	4,22	14,31	111,17	1,05	№ 94 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Кисель из фрукты*51	150	0,37	0,21	19,22	82,13		№396 М
	Ленивые голубцы*51	120	7,96	4,82	8,62	107,46	44,2	№ 298 М
	Печенье*51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
	Соус сметанно-томатный*51	15	0,2	0,76	0,94	11,37	0,01	№ 373 М
	Суп картофельный с клецками*51	150	1,2	3,1	8,79	65,98	9,4	№ 85 М
	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	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 М
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
	<b>Итого за 5 день</b>			27,92	28,69	113,16	808,08	56,17



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

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	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	№ 397 М
	Каша жидкая рисовая*51	180	4,59	4,95	16,49	125,82	1,27	№101 М
Второй завтрак	Сок фруктовый* 50	100	0	0	0	0		№ 399 (н)
Обед	Борщ 51	150	0,89	3	4,65	54,77	15,45	№ 57 М
	Каша гречневая с маслом*51	70	2,05	4,69	10,93	90,09		№168 М
	Компот из свежих яблок .*51	150	0,09	0	18,06	72,42	3	№372 М
	Котлеты,биточки,шницель*51	60	7,98	8,21	5,99	127,71	0,18	№ 299 М
	Свежие овощи*51	20	0,2	0	1,14	5,32	7	
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 М
	Макароны с маслом*51	100	3,14	2,84	22,59	122,07		№ 335 М
	Салат с горошком*51	30	0,6	1,5	1,31	21,18	3,4	№10 М
	хлеб белый 51	20	1,66	0,26	9,62	45,4		№701 (н)
<b>Итого за 9 день</b>			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 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	150	2,3	1,8	11,49	71,1	0,7	№ 395 М
	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 пшеничная с маслом*51	100	3,62	3,86	19,02	126,42		№330 М
	Кисель из фруктов*51	150	0,37	0,21	19,22	82,13		№396 М
	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 М
	Щи из свежей капусты*51	150	0,88	3	4,83	49,08	24,8	№ 67 М
	хлеб вилинский*51	30	0	0	0	0		№700 (н)
Уплотненный полдник	Чай с сахаром*51	150	0	0	7	28	0,04	№ 412 М
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*51	180	3,82	4,89	7,99	90,29	1,27	№101 М
	Печенье*51	15	0	0	0	0		№ 609(н)
	Яблоки(груша)*50/51	100	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 10 день</b>			30,79	39,32	100,24	875,39	29,3	

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