

МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период

Руководитель _____

Утверждаю
Долинская А.И.

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	Бутерброд с маслом и сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,2	3
	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	160	5,86	6,7	32,47	212,05	0,8	168
	Чай с сахаром	150/7	0	0	7	28	0,15	392
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Гуляш из печени	80	8,69	1,49	3,72	62,48	1,55	
	Компот из яблок	150	0,05	0	19,53	78,21	1,5	373
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	4,65	31,63	176,89		205
	Помидоры консервированные	40	0	0	0	0		
	Суп с рыбными консервами	200	1,29	3,02	12,09	78,28	12,53	87
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Омлет натуральный	65	6,29	8,21	1,1	102,54	0,16	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,14	3	2,62	42,13	5,7	10
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Итого за 1 день			34,67	32,42	169,2	1082,21	25,57	

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	Бутерброд с маслом и сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,2	3
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	160	6,15	5,39	32,98	197,69	0,8	168
	Чай с сахаром	150/7	0	0	7	28	0,15	392
Второй завтрак	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Обед	Гуляш из говядины	120	0,59	0,04	3,72	16,93	1,55	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,41	0,91	23,8	115,15		165
	Компот из замороженных плодов/ягод	180	0,1	0,07	19,27	78,24		372
	Салат из свеклы	40	0,53	2	0,68	32,57	3,8	33
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,51	6	8,07	91,27	38,31	67
Полдник, совмещенный	Картофель отварной	120	1,7	3,42	16,6	99,68	24	318
	Суфле куриное с рисом	55	5,45	9,16	2,82	113,52		311
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
Итого за 2 день			25,16	31,94	166,14	1032,72	79,86	

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	Бутерброд с маслом и повидлом	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,87	7,35	32,23	223,43	0,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,45	1,93	11,73	73,75	0,75	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Голубцы ленивые в соусе (355)	135	8,63	6,45	9,58	129,35	44,59	298
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	7	28	84,5	398
	Соленый огурец	60	0,36	0	0,66	4,2	3	-
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,46	4,25	16	116,62	9,35	81
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Вафли	40	0	0	0	0		-
	Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом	65	6,42	9,19	10,93	151,17	0,27	236
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Итого за 3 день			33,91	34,12	139,33	986,19	154,81	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Икра баклажанная	50	0	0	0	0	7,39	-
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8		213
Второй завтрак	Снежок	100	2,8	3,2	4,7	58	0,9	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,22	5	6,87	85,06	17,36	57
	Кисель из замороженных плодов/ягод	150	0	0	15	60		-
	Котлета рубленая из птицы	60	5,86	3,9	6,06	81,93	0,16	305
	Рис отварной	120	2,96	3,67	32,5	165,62		315
	Салат из моркови и яблок	40	0,26	2	2,91	30,56	2,75	40
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6			
Полдник, совмещенный	Пицца Детская		10,59	5,1	36,83	227,59	1,38	465
	Салат из белокочанной капусты	40	0,48	2	3,61	34,24	18,85	20
	Чай с сахаром	150/7	0	0	7	28	0,15	392
	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Итого за 4 день			34	38,69	167	1130,92	59,99	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	7,09	7,24	33,97	221,58	0,8	168

	Кофейный напиток с молоком	150	2,45	1,93	11,73	73,75	0,75	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Компот из яблок	150	0,05	0	19,53	78,21	1,5	373
	Пюре картофельное	120	1,91	3,38	14,83	93,59	20,55	321
	Рассольник ленинградский	200	1,53	5,04	12,3	98,48	12,86	76
	Салат из белокочанной капусты	40	0,48	2	3,61	34,24	18,85	20
	Суфле из рыбы	70	12,89	9,21	5,01	152,65	0,15	268
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Запеканка из творога с изюмом и сметаной	65	7,16	11,24	7,29	159,3	0,55	237
	Печенье	12	1,48	2	15,24	81,2		-
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Итого за 5 день			39,79	51,26	174,75	1290,12	67,06	

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	Бутерброд с маслом и повидлом	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	160	7,09	7,24	33,97	221,58	0,8	168
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	5,13	10,29	105,32	8,56	63
	Компот из яблок	150	0,05	0	19,53	78,21	1,5	373
	Рагу из овощей	155	1,34	5,99	9,88	97,19	21,3	137
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	консервированные огурцы		0	0	0	0		2
Полдник, совмещенный	Салат из горошка зеленого консервированного	40	2,05	2	11,13	69,34	30	10
	Суфле из рыбы	70	12,89	9,21	5,01	152,65	0,15	268
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
Итого за 6 день			33,29	34,91	152,86	1041,92	65,91	

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	Бутерброд с маслом и сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,2	3
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	160	6,15	5,39	32,98	197,69	0,8	168
	Чай с сахаром	150/7	0	0	7	28	0,15	392
Второй завтрак	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
	Гуляш из говядины	120	0,59	0,04	3,72	16,93	1,55	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,41	0,91	23,8	115,15		165
	Компот из замороженных плодов/ягод	180	0,1	0,07	19,27	78,24		372
	Салат из свеклы	40	0,53	2	0,68	32,57	3,8	33

	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,51	6	8,07	91,27	38,31	67
Полдник, совмещенный	Картофель отварной	120	1,7	3,42	16,6	99,68	24	318
	Суфле куриное с рисом	55	5,45	9,16	2,82	113,52		311
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
Итого за 7 день			25,16	31,94	166,14	1032,72	79,86	

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	Бутерброд с маслом и повидлом	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная пшеница с маслом и сахаром	160	6,87	7,35	32,23	223,43	0,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,45	1,93	11,73	73,75	0,75	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Голубцы ленивые в соусе (355)	135	8,63	6,45	9,58	129,35	44,59	298
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	7	28	84,5	398
	Соленый огурец	60	0,36	0	0,66	4,2	3	-
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,46	4,25	16	116,62	9,35	81
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Вафли	40	0	0	0	0		-
	Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом	65	6,42	9,19	10,93	151,17	0,27	236
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Итого за 8 день			33,91	34,12	139,33	986,19	154,81	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Икра баклажанная	50	0	0	0	0	7,39	-
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8		213
Второй завтрак	Снежок	100	2,8	3,2	4,7	58	0,9	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,22	5	6,87	85,06	17,36	57
	Кисель из замороженных плодов/ягод	150	0	0	15	60		-
	Котлета рубленая из птицы	60	5,86	3,9	6,06	81,93	0,16	305
	Рис отварной	120	2,96	3,67	32,5	165,62		315
	Салат из моркови и яблок	40	0,26	2	2,91	30,56	2,75	40
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Пицца Детская		10,59	5,1	36,83	227,59	1,38	465

Полдник, совмещенный	Салат из белокочанной капусты	40	0,48	2	3,61	34,24	18,85	20
	Чай с сахаром	150/7	0	0	7	28	0,15	392
	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Итого за 9 день			34	38,69	167	1130,92	59,99	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	160	6,15	5,39	32,98	197,69	0,8	168
	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,11	29,19	1,55	393
Второй завтрак	Яблоко	95	0,29	0	9,69	39,33	9,5	368
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	12	48		376
	Плов из птицы	160	7,14	7,85	28,39	206,63	1,35	304
	Салат из белокочанной капусты	40	0,48	2	3,61	34,24	18,85	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,87	2,07	15,43	84,61	13,25	82
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Полдник, совмещенный	Булочка творожная	70	9,85	14,09	32,46	289,23	0,2
	Кисель из плодов шиповника	150	0	0	18	72	39	381
	Салат из моркови и яблок	40	0,26	2	2,91	30,56	2,75	40
Итого за 10 день			30,5	42,62	197,02	1260,08	87,25	

Итого за весь период			324,39	370,71	1638,77	10973,99	835,11	
Среднее значение за период			32,439	37,071	163,877	1097,399	83,511	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,96	3,38	14,93			