

МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период

Руководитель _____

Утверждаю
Долинская А.И.

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	Бутерброд с маслом и сыром	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,3	3
	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	210	7,61	7,35	41,29	260,05	1	168
	Чай с сахаром	180/10	0	0	10	40	0,18	392
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Гуляш из печени	90	10,15	1,75	3,72	70,68	1,55	
	Компот из яблок	180	0,05	0	16,84	67,45	1,8	373
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,44	4,74	39,15	210,09		205
	Помидоры консервированные	60	0	0	0	0	5,3	
	Суп с рыбными консервами	250	1,61	3,78	15,11	97,85	15,65	87
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Омлет натуральный	85	8,34	11,75	1,55	143,84	0,23	215
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	60	0,76	3	1,75	37,08	3,8	10
	Хлеб белый	40	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			40,91	37,72	188,45	1228,67	32,79	

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	Бутерброд с маслом и сыром	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,3	3
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	210	8	7,08	42	253,89	1	168
	Чай с сахаром	180/10	0	0	10	40	0,18	392
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	10	368
Обед	Гуляш из говядины	140	0,8	0,05	5,08	23,08	2,2	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,3	1,3	34	164,5		165
	Компот из замороженных плодов/ягод	180	0,1	0,07	19,27	78,24		372
	Салат из свеклы	60	0,8	3	1,03	48,86	5,7	33
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	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	150	2,13	4,28	20,75	124,6	30	318
	Суфле куриное с рисом	75	5,85	10,29	3,77	128,65		311
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Итого за 2 день			30,25	37,03	198,78	1228,02	90,67	

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	Бутерброд с маслом и повидлом	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	9,03	8,23	41,4	277,45	1	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Голубцы ленивые в соусе (355)	190	11,59	9,09	13,39	179,58	59,67	298
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	10	40	97,5	398
	Соленый огурец	60	0,36	0	0,66	4,2	3	-
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,58	5,32	20	145,77	11,67	81
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Вафли	50	0	0	0	0		-
	Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом	130	13,38	18,69	20,58	302,23	0,53	236
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	10	368
Итого за 3 день			47,7	48,62	176,87	1320,86	187,76	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Икра баклажанная	60	0	0	0	0	8,93	-
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
Второй завтрак	Снежок	100	2,8	3,2	4,7	58	0,9	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,52	6	8,74	104,6	23,54	57
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,34	0,23	21,97	92,58		378
	Котлета рубленая из птицы	80	6,34	4,94	8,23	101,15	0,21	305
	Рис отварной	150	3,74	4,59	41,01	208,64		315
	Салат из моркови и яблок	60	0,39	3	4,29	45,5	4,05	40
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	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	60	0,72	3	5,36	51,08	28,5	20
	Чай с сахаром	180/10	0	0	10	40	0,18	392
	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	10	368
Итого за 4 день			36,31	43,89	196,26	1304,32	80,67	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	8,7	7,95	40,35	258,5	1	168

	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Компот из яблок	180	0,05	0	16,84	67,45	1,8	373
	Пюре картофельное	150	2,48	4,83	18,74	123,48	25,82	321
	Рассольник ленинградский	250	1,89	6,05	15,34	120,55	16,06	76
	Салат из белокочанной капусты	60	0,72	3	5,36	51,08	28,5	20
	Суфле из рыбы	80	14,99	11,02	5,84	180,46	0,18	268
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Запеканка из творога с изюмом и сметаной	130	14,23	21,68	14,35	310,03	0,98	237
	Печенье	12	1,48	2	15,24	81,2		-
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	10	368
Итого за 5 день			52,33	68,09	202,94	1601,83	88,23	

День: Понедельник
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	Бутерброд с маслом и повидлом	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	210	9,33	8,08	43,75	274,95	1	168
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,64	6,17	13,02	129,93	12,54	63
	Компот из яблок	180	0,05	0	16,84	67,45	1,8	373
	Рагу из овощей	155	1,34	5,99	9,88	97,19	21,3	137
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
	консервированные огурцы		0	0	0	0		2
Полдник, совмещенный	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,14	3	2,62	42,13	5,7	10
	Суфле из рыбы	80	14,99	11,02	5,84	180,46	0,18	268
	Хлеб белый	40	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 6 день			37,5	39,62	161,2	1136,12	48,98	

День: Вторник
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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Макароны отварные с сыром	150	5,44	4,74	39,15	210,09	0,3	206
	Чай с сахаром	180/10	0	0	10	40	0,18	392
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,33	5,58	34,05	201,95		313
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	10	40		376
	Салат из белокочанной капусты	60	0,72	3	5,36	51,08	28,5	20
	Суп картофельный	250	1,83	2,5	17,01	94,64	24,15	77

	Тефтели мясные	80	9,27	5,66	10,37	126,68	1,76	286
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Вафли	50	0	0	0	0		-
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2		-
	Суп молочный с крупой геркулесовой	250	5,23	6,4	10,2	118,2	1,74	94
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Итого за 7 день			34,79	39,11	196,03	1234,82	59,61	

День: Среда
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	Бутерброд с маслом и сыром	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,3	3
	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	210	7,61	7,35	41,29	260,05	1	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,33	16,03	96,7	0,91	395
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте	100	0	0	0	0		399
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	250	1,66	6	11,05	113,68	17,56	58
	Каша рассыпчатая пшеничная (Артек)	150	7,59	5,84	40,85	234,85		165
	Компот из замороженных плодов/ягод	180	0,1	0,07	19,27	78,24		372
	Помидоры консервированные	60	0	0	0	0	5,3	
	Суфле куриное с рисом	75	5,85	10,29	3,77	128,65		311
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	13,14	19,7	27,97	340,67	0,46	230
	Зефир	60	0	0	0	0		-
	Кисель из повидла	180	0	0	7,2	28,8	0,09	383
Итого за 8 день			43,35	56,53	201,83	1472,79	25,62	

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	Бутерброд с маслом и повидлом	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,5	2
	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	210	6,11	7,04	43,76	252,57	1	168
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Второй завтрак	Снежок	100	2,8	3,2	4,7	58	0,9	-
Обед	Биточки рыбные запеченные	80	11,33	4,52	7,71	113,74	0,2	255
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0	0	15	60		378
	Пюре картофельное	150	2,48	4,83	18,74	123,48	25,82	321
	Салат из свеклы	60	0,8	3	1,03	48,86	5,7	33
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	0,92	6	6,05	81,3	18,59	71
	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,06	0,58	13,32	70,8		

Полдник, совмещенный	Омлет натуральный	85	8,34	11,75	1,55	143,84	0,23	215
	Пряник	30	0	0	0	0		-
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с сахаром	180/10	0	0	10	40	0,18	392
Итого за 9 день			42,79	46,27	180,9	1294,22	56,1	

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	Бутерброд с маслом	40	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Каша молочная манная с маслом и сахаром	210	8	7,08	42	253,89	1	168
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,98	393
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0	10,2	41,4	10	368
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	10	40		376
	Плов из птицы	210	7,94	9,92	37,06	260,92	1,55	304
	Салат из белокочанной капусты	60	0,72	3	5,36	51,08	28,5	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,34	2,59	19,29	105,76	16,55	82
	Хлеб белый	40	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник, совмещенный	Булочка творожная	70	12,25	18,81	51,69	413,34	0,2	483
	Кисель из плодов шиповника	180	0	0	21,6	86,4	46,8	381
	Салат из моркови и яблок	60	0,39	3	4,29	45,5	4,05	40
Итого за 10 день			36,43	53,63	246,14	1569,27	111,63	

Итого за весь период			402,36	470,51	1949,4	13390,92	782,06	
Среднее значение за период			40,236	47,051	194,94	1339,092	78,206	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3	3,51	14,56			