

МБДОУ №88 "СЛОНОНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
на 2023 -2024 года



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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Пудинг творожный с изюмом	150	16,44	22,18	16,64	331,46	0,98	249
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
Второй завтрак	Пряники	40	0	0	0	40		
	Ряженка	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Гороховый суп	200	7,66	5,88	40,32	235,73	41	87
	Каша гречневая с маслом	150	5,69	3,74	30,63	170,52		179
	Котлеты рыбные паровые	80	9,08	3,43	0,67	68,9	0,16	271
	Сок фруктовый	180	0	0	20,16	81		418
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Соус сметанно-луковый	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,26	412
	Каша жидкая рисовая	200	4,38	7,92	19,34	165,73	1,76	101
	Песочник с изюмом	60	3,4	4,51	23,15	140,59		488
	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
Итого за 1 день			59,81	67,9	236,69	1859,86	62,11	

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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Каша жидкая ячневая	200	4,89	7,92	17,9	262,21	1,68	101
	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,9	414
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Компот из кураги и изюма	180	0	0	13,97	52,36	0,6	398
	Мясо отварное	80	18,41	6,37	0,43	182,99	0,45	289
	Пюре из овощей	160	6,13	4,61	48,2	249,31	97,61	348
	Свежий помидор	60	0,54	0	1,17	30,71	2	
	Свекольник	200	2,28	5,6	18,43	240,13	26,71	62
	Соус сметанный	30	0,39	1,53	1,84	22,54	0,02	372
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,26	412
	Печенье	40	0	0	0	68		
	Икра из свежих кабачков	150	2,96	2,65	12,88	187,32		54
	Омлет	85	7,59	14,77	1,31	166,46	0,21	229
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого за 2 день			50,98	54,31	195,32	1870,41	133,76	

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	50	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая рисовая	200	4,38	7,92	19,34	165,73	1,76	101
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
Обед	Компот из свежих яблок	180	0,05	0	12,51	47,35	1,5	391
	Котлеты мясные	80	9,58	7,84	6,66	133,31	0,19	299
	Рагу овощное (2 вариант)	150	3,13	5,84	24,36	257,12	43,87	361
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Соус томатный	30	0,19	1,47	1,58	19,53	1,31	366
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	5,11	2,63	46,36	220,39	61,65	86
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,23	412
	Капуста тушеная	150	2,75	5,02	14,15	210,49	192,2	143
	Соус томатный	30	0,19	1,47	1,58	19,53	1,31	366
	Тефтели рыбные тушеные	80	30,07	8,52	4,54	224,68	0,22	277
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8		227
Итого за 3 день			69,47	58,04	211,56	1818,27	320,99	

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	50	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая манная	200	4,73	7,69	18,54	261,85	1,68	99
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
Обед	Борщ зеленый	200	4,22	5,59	31,93	206,43	59,2	71
	Кисель из джема	180	0	0	9,98	107,4	0,25	401
	Плов из птицы	180	10,64	5,48	37,23	332,21	2,15	321
	Свежий помидор	60	0,54	0	1,17	30,71	2	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,23	412
	Биточки мясные	80	9,58	7,84	6,66	133,31	0,19	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,7	2,97	33,87	271,87		219
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Соус томатный	30	0,19	1,47	1,58	19,53	1,31	366
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого за 4 день			43,54	43,77	221,16	1823,56	92,96	

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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Суп молочный из макаронных изделий	200	5,6	7,57	24,06	185,36	1,75	100
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Картофель отварной с маслом	150	8,43	4,28	82,85	286,05	120	136
	Компот из яблок	180	0,05	0	12,51	47,35	1,5	391
	Шницель мясной	80	9,58	7,84	6,66	133,31	0,19	299
	Свежий помидор	60	0,96	0	1,17	30,71	2	
	Соус сметанно-луковый	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Суп из рыбной консервы	200	9,47	4,8	44,32	200,7	59,4	95
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Фрукты свежие	100	1,5	0	21	96	10	386
	Ленивые вареники из творога	185	17,62	24,65	20,46	221,1	0,54	244
	Йогурт питьевой	180	10,44	16,56	15,84	252	1,31	420
	Соус молочный сладкий	30	0,86	1,87	5,21	40,72	0,23	369
Итого за 5 день			69,56	77,54	296,37	1815,49	201,45	

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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом	200	3,54	7,85	10,06	126,97	1,76	96
Второй завтрак	Ряженка	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Каша гречневая с маслом	150	5,69	3,74	30,63	170,52		179
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Сок фруктовый	180	0	0	20,16	81		418
	Соус сметанно-луковый	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,64	5,34	19,36	222,97	11,63	87
	Тефтели рыбные тушеные	80	30,07	8,52	4,54	214,68	0,22	277
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,9	414
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники творожные	180	18,16	27,16	12,43	367,45	0,6	245
	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	20	386
Итого за 6 день			77,33	74,98	181,95	1854,5	41,06	

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	50	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая ячневая	200	4,89	7,92	17,9	262,21	1,68	101
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	2,4	0,8	33,9	161	25,4	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	4,86	3,77	23,18	248,2	62,91	69
	Кисель из джема	180	0	0	9,98	107,4	0,25	401
	Перец фаршированный мясом и рисом	180	13,3	10,33	32	267,75	51,14	280
	Свежий помидор	60	0,96	0	1,17	30,71	2	
	Соус сметанно-луковый	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,23	412
	Пряники	40	0	0	0	40		
	Драчена 242 сад	85	7,17	9,95	5	147,12	0,22	242
	Икра из свежих баклажан	160	2,6	2,1	16	118,88	8,93	53
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого за 7 день			42,65	49,65	210,78	1820,83	157,53	

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	50	0,06	8,55	0,09	74,9		1
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая гречневая	200	5,05	8,16	18,22	166,45	1,76	101
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	2,4	0,8	33,9	161	25,4	386
Обед	Жаркое по -домашнему	180	11,39	8,74	20,82	202,77	27,8	292
	Компот из сухофруктов*117	180	0,24	0	21,65	85,92	4,1	394
	Рассольник Ленинградский	200	5,31	3,17	48,04	232,67	61,91	82
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,23	412
	Котлета рыбная любительская	80	49,89	12,69	1,78	320,43	1,48	272
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,7	2,97	33,87	171,87		219
	Пряники	40	0	0	0	40		
	Соус томатный	30	0,19	1,47	1,58	19,53	1,31	366
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого за 8 день			87,82	50,73	249,86	1816,49	133,39	

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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Какао с молоком	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Каша жидкая пшеничная	200	4,82	7,95	17,34	262,81	1,68	101
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Компот из свежих яблок	180	0,05	0	12,51	47,35	1,5	391
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,25	6,43	21,2	290,03	24,59	319
	Свежий помидор	60	0,96	0	1,17	30,71	2	
	Суп картофельный с клецками	200	5,46	3,7	43,68	270,49	41,5	91
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,26	412
	Биточки мясные	80	9,58	7,84	6,66	133,31	0,19	299
	Салат из молодой капусты	150	1,07	2,4	2,91	50,72	7,9	21
	Соус томатный	30	0,19	1,47	1,58	19,53	1,31	366
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	162,8		227
Итого за 9 день			47,43	42,85	187,32	1933,82	80,1	

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 сыром и маслом	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,9	414
	Пудинг творожный с рисом	180	16,1	22,89	24,38	280	0,5	250
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,7	5,6	19,72	146,85	59,71	63
	Компот из свежих плодов	180	0,05	0	12,51	47,35	1,5	390
	Шницель мясной	80	9,58	7,84	6,66	133,31	0,19	299
	Пюре картофельное	150	7,66	4,97	71,62	287,11	102,63	339
	Свежий огурец	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	
	Соус сметанно-луковый	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,96	413
	Фрукты свежие	100	1,5	0	21	96	10	386
	Каша жидкая пшеничная	200	4,89	7,92	17,9	162,21	1,68	101
	Песочник с изюмом	60	3,4	4,51	23,15	140,59		488
Итого за 10 день			59,41	75,5	270,71	1823,29	224,4	