

**МБДОУ №88 "СЛОБОДА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СИМФЕРОПОЛЯ**  
за осенне-зимний 2020 период



Утверждаю  
Ванаг Р.Я.

День: Понедельник  
Неделя: I неделя  
Возрастная категория: сад

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*76	60	0,03	4,28	0,05	37,45	0,32	3
	Какао с молоком*116	180	2,2	3,3	14,38	95,7	1,1	416
	Пряники*121 САД	40	0	0	0	0		
	Пудинг творожный с изюмом*сад	150	36,8	40,62	17,76	583,16	0,98	249
	Сгущенное молоко*123	15	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	124
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Гороховый суп с гренками*116	250	12,32	6,22	51,22	297,53	41	87
	Каша гречневая с маслом*120сад	160	5,69	3,74	30,63	170,52		179
	Компот из свежих яблок*сад	180	0,05	0	12,51	47,35	1,5	391
	Рыба запеченая в сметанном соусе*сад	80	24,62	18,01	1,79	268,13	0,43	266
	Соленый огурец колечками*119	60	0,64	0	1,17	7,42	2,65	119
	Хлеб ржаной*117	50	2,35	0,35	24,9	107		117
Уплотненный полдник	Чай с молоком*116сад	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,96	413
	Каша жидкая рисовая*сад	210	4,38	7,92	19,34	165,73	1,76	101
	Хлеб пшеничный*117	40	3,32	0,52	19,24	90,8		116
	Яблоки*41	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	песочник с изюмом 488	60	15,59	15,55	23,83	291,31		488
День	Соль*78		0	0	0	0		
	Укроп, Петрушка, Лук зеленый*38	2	0,22	0	0,53	2,91	9,2	
	Чеснок*38		0	0	0	0	0,1	
Итого за 1 день			111,75	104,91	252,33	2357,31	70,2	

День: Вторник  
Неделя: I неделя  
Возрастная категория: сад

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*39ясли	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,21	3
	Каша жидкая ячневая*116сад	210	4,89	7,92	17,9	162,21	1,68	101
	Кофейный напиток с молоком*сад	180	1,8	2,7	13,58	85,1	0,9	414
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Голубцы ленивые*115	160	26,46	20,78	12,34	339,07	58,9	
	Компот из кураги и изюма*сад	180	0	0	13,97	52,36	0,52	398
	Салат из соленого огурца с луком*117	60	0,79	3	2,03	38,26	3,65	20
	Свекольник со сметаной*117	250	2,28	5,6	18,43	140,13	26,71	62
	Соус сметанно-луковый*121	30	0,47	2,04	2,29	29,04	0,67	374
	Хлеб ржаной*116	50	2,35	0,35	24,9	107		117
Чай с лимоном и сахаром*116сад	180	0,07	0,01	10,22	40,12	3,26	412	

**МБДОУ №88 "СЛОНЁНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ**  
за осенне-зимний 2020 период

Руководитель \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Ванаг Р.Я.

День: Понедельник  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: сад

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*76	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком*116	180	2.2	3.3	14.38	95.7	1.1	416
	Пряники*121 САД	40	0	0	0	0		
	Пудинг творожный с изюмом*сад	150	36.8	40.62	17.76	583.16	0.98	249
	Сгущенное молоко*123	15	1.44	1.7	11.2	65.8	0.2	124
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Гороховый суп с гренками*116	250	12.32	6.22	51.22	297.53	41	87
	Каша гречневая с маслом*120сад	160	5.69	3.74	30.63	170.52		179
	Компот из свежих яблок*сад	180	0.05	0	12.51	47.35	1.5	391
	Рыба запеченная в сметанном соусе*сад	80	24.62	18.01	1.79	268.13	0.43	266
	Соленый огурец колечками*119	60	0.64	0	1.17	7.42	2.65	119
	Хлеб ржаной*117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Чай с молоком*116сад	180	1.8	2.7	13.58	85.1	0.96	413
	Каша жидкая рисовая*сад	210	4.38	7.92	19.34	165.73	1.76	101
	Хлеб пшеничный*117	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	песочник с изюмом 488	60	15.59	15.55	23.83	291.31		488
День	Соль*78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок*38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 1 день			111.75	104.91	252.33	2357.31	70.2	

День: Вторник  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: сад

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*39ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	0.21	3
	Каша жидкая ячневая*116сад	210	4.89	7.92	17.9	162.21	1.68	101
	Кофейный напиток с молоком*сад	180	1.8	2.7	13.58	85.1	0.9	414
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Голубцы ленивые*115	160	26.46	20.78	12.34	339.07	58.9	
	Компот из кураги и изюма*сад	180	0	0	13.97	52.36	0.52	398
	Салат из соленого огурца с луком*117	60	0.79	3	2.03	38.26	3.65	20
	Свекольник со сметаной*117	250	2.28	5.6	18.43	140.13	26.71	62
	Соус сметанно-луковый*121	30	0.47	2.04	2.29	29.04	0.67	374
	Хлеб ржаной*116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
	Чай с лимоном и сахаром*116сад	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.26	412

Уплотненный полдник	Икра кабачковая промышленная*120	60	2.96	2.65	12.88	87.32		54
	Омлет*сад	85	178.27	169.33	10.72	2276.54	0.21	229
	Сосиски ,Сардельки отварные*79	55	0.03	4.28	0.05	37.45		
	Хлеб пшеничный*116	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
День	Соль*78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 2 день			223.94	223.46	159.13	3525.76	105.91	

День: Среда  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная  
категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*118	45	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая рисовая*сад	210	4.38	7.92	19.34	165.73	1.76	101
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Жаркое из говядины*116	220	18.96	9.05	74.22	438.46	108.95	292
	Компот из свежих яблок*сад	180	0.05	0	12.51	47.35	1.5	391
	Салат из свеклы с зеленым горошком*121	60	1.07	2.4	2.91	50.72	7.9	35
	Суп картофельный с крупой гречневой*120	250	5.11	2.63	46.36	220.39	61.65	86
	Хлеб ржаной*116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
	Чай с лимоном и сахаром*115	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.23	412
Уплотненный полдник	Зефир*121 сад	40	0	0	0	0		121
	Капуста тушеная*115	150	2.75	5.02	14.15	110.49	192.2	143
	Соус томатный*81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Тефтели рыбные тушеные*116	80	38.47	11.32	4.54	273.48	0.22	277
	Хлеб пшеничный*116	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
	Яйцо отварное*117	1	127	115	7	1570		227
	День	Соль*78		0	0	0	0	
Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38		2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Чеснок*38			0	0	0	0	0.1	
Итого за 3 день			206.11	162.73	259.41	3294.51	398.94	

День: Четверг  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная  
категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*118	45	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая манная*сад	210	4.73	7.69	18.54	161.85	1.68	99
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Кисель из повидла*сад	180	0	0	9.98	37.4	0.25	401
	Плов из птицы*77 сад	210	10.64	5.48	37.23	232.21	2.15	321
	Салат из моркови с яблоками*116	60	0.43	4.2	5.76	61.97	3.7	41
	Хлеб ржаной*116	50	2.35	0.35	24.9	107		117

	Щи из свежей капусты с картофелем(квашеной)•114	250	2.55	6	20.56	143.42	52.64	73
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•115	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.23	412
	Котлеты,биточки мясные, шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Макаронные изделияотварные с маслом•116	160	4.7	2.97	33.87	171.87		219
	Соленый огурец колечками•118	60	0.64	0	1.17	7.42	2.65	119
	Соус томатный•81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный•116	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок•38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 4 день			41.59	43.57	212.15	1367.34	88.02	

День: Пятница  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: сад

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•76	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Суп молочный из макаронных изделий•115	250	5.6	7.57	24.06	185.36	1.75	100
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
Обед	Картофель отварной с маслом•115	150	8.43	4.28	82.85	386.05	120	136
	Компот из апельсинов•сад	180	0.32	0	29.78	113.81	27	392
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Салат из квашенной капусты•120	60	0.46	3	2.46	38.71	20.74	28
	Соус сметанно-луковый•122	30	0.47	2.04	2.29	29.04	0.67	374
	Суп из рыбной консервы•119	250	9.47	4.8	44.32	248.7	59.4	95
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Бананы•41	100	1.5	0.5	21	96	10	386
	Ленивые вареники из творога•сад	135	42	46.73	21.8	672.54	0.54	244
	Простокваша•сад	180	18	18	18	0		420
	Соус сметанный сладкий•122	30	0.86	1.87	5.21	40.72	0.23	
День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок•38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 5 день			101.13	104.02	295.57	2170.28	251.06	

День: Понедельник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад

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*76	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком*117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*96	210	3.54	7.85	10.06	126.97	1.76	
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Каша гречневая с маслом*120сад	160	5.69	3.74	30.63	170.52		179
	Компот из свежих яблок*сад	180	0.05	0	12.51	47.35	1.5	391
	Рыба тушеная с овощами*116	80	44.8	8.6	2.06	265.52	2.5	247
	Салат из соленого огурца с луком*117	60	0.79	3	2.03	38.26	3.65	20
	Суп фасолевый*112	250	5.64	5.34	19.36	142.97	11.63	87
	Хлеб ржаной*116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком*сад	180	1.8	2.7	13.58	85.1	0.9	414
	Сгущенное молоко*122	20	1.44	1.7	11.2	65.8	0.2	124
	Сырники творожные*117	180	30.35	38.2	13.11	518.17	0.6	245
	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
День	Соль*77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок*38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 6 день			98.84	78.52	161.88	1728.1	43.28	

День: Вторник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*119сад	45	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая ячневая*116сад	210	4.89	7.92	17.9	162.21	1.68	101
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной*116	250	2.7	5.6	19.72	146.85	59.71	63
	Голубцы ленивые*116	180	26.46	20.78	12.34	339.07	58.9	315
	Кисель из повидла*сад	180	0	0	9.98	37.4	0.25	401
	Салат из моркови с яблоками*116	60	0.43	4.2	5.76	61.97	3.7	41
	Соус сметанно-луковый*121	30	0.47	2.04	2.29	29.04	0.67	374
	Хлеб ржаной*117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*115	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.23	412
	Вафли*125 сад	40	0	0	0	0		
	Драчена 242 сад	85	153.47	142.43	13.07	1945.76	0.22	242
	Икра баклажанная промышленная*120	60	0	2.1	0	18.88	8.93	53
	Хлеб пшеничный*117	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116

День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 7 день			196.55	192.99	157.86	3139.54	157.41	

День: Среда  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом•119сад	45	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая гречневая•сад	210	5.05	8.16	18.22	166.45	1.76	101
Второй завтрак	Яблоки•41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Азу из говядины с картофелем•118	160	11.39	8.74	20.82	202.77	27.8	297
	Компот из свежих яблок•сад	180	0.05	0	12.51	47.35	1.5	391
	Рассольник Ленинградский со сметаной•сад	250	5.31	3.17	48.04	232.67	61.91	82
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом•120	60	0.77	4.2	3.82	55.64	62.59	21
	Хлеб ржаной•117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•115	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.23	412
	Котлета рыбная лобительская•сад	80	81.24	41.07	3.51	707.91	1.48	272
	Макаронные изделияотварные с маслом•116	160	4.7	2.97	33.87	171.87		219
	Пряники•121 САД	40	0	0	0	0		
	Соленый огурец колечками•119	60	0.64	0	1.17	7.42	2.65	119
	Соус томатный•81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный•117	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок•38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 8 день			117.47	77.7	220.34	2009.97	184.45	

День: Четверг  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: сад

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•76	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком•116	180	2.2	3.3	14.38	95.7	1.1	416
	Каша жидкая пшеничная•сад	210	4.82	7.95	17.34	162.81	1.68	101
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
Обед	Компот из свежих яблок•сад	180	0.05	0	12.51	47.35	1.5	391
	Птица, тушенная в соусе с овощами 319 сад	180	12.24	5.92	21.17	185.4	24.34	319
	Салат из кукурузы•119	60	0	3	1	30.71		12
	Суп картофельный с клецками•116	250	12.29	9.88	44.06	304.9	41.5	91
	Хлеб ржаной•117	50	2.35	0.35	24.9	107		117

Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•116сад	180	0.07	0.01	10.22	40.12	3.26	412
	Икра свекольная сад	160	3.46	7.99	13.73	172.53	22.7	55
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Соус томатный•81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный•117	40	3.32	0.52	19.24	90.8		116
	Яйцо отварное•117	1	127	115	7	1570		227
День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок•38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 9 день		177.82	167.51	194.37	3000.52	107.2		

День: Пятница  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: сад

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•76	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Каша жидкая пшеничная•сад	210	4.89	7.92	17.9	162.21	1.68	101
	Кофейный напиток с молоком•сад	180	1.8	2.7	13.58	85.1	0.9	414
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной•115	250	4.86	3.77	23.18	148.2	62.91	69
	Компот из апельсинов•сад	180	0.32	0	29.78	113.81	27	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Пюре картофельное•сад	150	7.66	4.97	71.62	347.11	102.63	339
	Салат из квашенной капусты•120	60	0.46	3	2.46	38.71	20.74	28
	Соус сметанно-луковый•122	30	0.47	2.04	2.29	29.04	0.67	374
	Хлеб ржаной•117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
Уплотненный полдник	Бананы•41	100	1.5	0.5	21	96	10	386
	Пудинг творожный с рисом•сад	130	40.49	44.97	25.73	665.4	0.5	250
	Ряженка, Кефир, Снежок•116	180	10.44	16.56	15.84	252	1.31	420
	Стушенное молоко•122	20	1.44	1.7	11.2	65.8	0.2	124
День	Соль•78		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
	Чеснок•38		0	0	0	0	0.1	
Итого за 10 день		86.51	100.6	266.72	2284.05	238.35		

Итого за весь период			1361.71	1256.01	2179.76	24877.38	1644.82	
Среднее значение за период			136.171	125.601	217.976	2487.738	164.482	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5.47	5.05	8.76			