

МБДОУ №88 "СЛОНОНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

на 2023 -2024 года



Утверждено: РН
Заведующий МБДОУ №88 "Слононок"

Ваша Р.Я.

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 сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Пудинг творожный с изюмом	120	11,6	17,91	11,4	273,81	0,79	249
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,4	49,35	0,15	
Второй завтрак	Пряники	10	0	0	0	10		
	Ряженка	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Гороховый суп	150	6,08	3,96	31,91	180,48	32,4	87
	Каша гречневая с маслом	120	5,1	5,45	29,4	115,5		179
	Котлеты рыбные паровые	60	6,63	2,38	0,54	49,47	0,13	271
	Сок фруктовый	150	0	0	16,8	67,5		418
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	
	Соус сметанно-луковый	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Каша жидкая рисовая	150	3,35	5,73	15,02	124,72	1,32	101
	Песочник с изюмом	50	3	4,01	18,6	100,59		488
	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	9	386
Итого за 1 день			46,47	55,78	188,96	1452,23	49,54	

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	Бутерброд с сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Каша жидкая ячневая	150	3,79	5,75	13,85	222,14	1,26	101
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2,25	9,99	65,93	0,75	414
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Компот из кураги и изюма	150	0	0	10,97	48,6	0,52	398
	Мясо отварное	60	13,59	4,7	0,28	98,07	0,3	289
	Пюре из овощей	120	4,59	3,67	36,14	188,81	72,93	348
	Свежий помидор	40	0,36	0	0,83	21,72	2	
	Свекольник	150	1,32	3,4	10,63	182,58	14,56	62
	Соус сметанный	15	0,19	0,75	0,92	11,17	0,01	372
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Печенье	15	0	0	0	28,6		
	Икра из свежих кабачков/кабачковая икра промышленная	120	1,99	1,77	8,66	158,61		54
	Омлет	65	5,7	12,15	1,01	134,34	0,16	229
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Итого за 2 день			37,46	38,12	145,89	1418,31	94,35	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 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	0,04	7,45	0,07	61,3		1
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая рисовая	150	3,35	5,73	15,02	124,72	1,32	101
Второй завтрак	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	8	386
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,03	0	10	37,8	1	391
	Котлеты мясные	60	7,14	6,07	4,99	101,47	0,14	299
	Рагу овощное (2 вариант)	120	2,25	4,21	17,8	214,02	32,91	361
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	
	Соус томатный	15	0,15	1,27	1,31	14,5	1,01	366
	Суп картофельный с крупой гречневой	150	4,06	2,1	36,98	175,79	49,2	86
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Капуста тушеная	120	2,18	4,01	11,09	117,41	152,4	143
	Соус томатный	15	0,15	1,27	1,31	14,5	1,01	366
	Тефтели рыбные тушеные	60	21,38	5,77	3,57	200,62	0,16	277
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8		227
Итого за 3 день			52,68	45,91	155,61	1426,25	251,47	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 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	0,04	7,45	0,07	61,3		1
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая манная	150	3,66	5,56	14,38	221,84	1,26	99
Второй завтрак	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	8	386
Обед	Борщ зеленый	150	2,53	3,36	19,11	157,77	35,48	71
	Кисель из джема	150	0	0	8,5	87,4	0,2	401
	Плов из птицы	150	7,69	3,87	24,54	258,22	1,35	321
	Свежий помидор	40	0,36	0	0,83	21,72	2	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Биточки мясные	60	7,14	6,07	4,99	101,47	0,14	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,65	2,03	26,34	200,18		219
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	
	Соус томатный	15	0,15	1,27	1,31	14,5	1,01	366
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Итого за 4 день			32,01	33,04	163,17	1425,53	53,76	

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 сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Суп молочный из макаронных изделий	150	4,48	6,05	19,25	148,28	1,4	100
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Картофель отварной с маслом	120	6,74	3,42	66,28	200,84	96	136
	Компот из яблок	150	0,03	0	10	37,8	1	391
	Шницель мясной	60	7,14	6,07	4,99	101,47	0,14	299
	Свежий помидор	40	0,36	0	0,83	21,72	2	
	Соус сметанно-луковый	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Суп из рыбной консервы	150	7,6	3,51	26,52	182,28	35,55	95
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	8	386
	Ленивые вареники из творога	140	13,51	19,85	15,92	193,67	0,41	244
	Йогурт питьевой	150	8,7	13,8	13,2	210	1,1	420
	Соус молочный сладкий	15	0,44	0,95	2,63	20,63	0,12	369
Итого за 5 день			53,17	60,71	212,83	1408,06	147,06	

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 сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом	150	2,65	5,67	7,29	92,42	1,32	96
Второй завтрак	Ряженка	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Каша гречневая с маслом	120	4,9	2,8	21,6	140,5		179
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	2,45	
	Сок фруктовый	150	0	0	16,8	67,5		418
	Соус сметанно-луковый	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,08	3,84	13,99	103,25	8,37	87
	Тефтели рыбные тушеные	60	21,38	5,77	3,57	151,62	0,16	277
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2,25	9,99	65,93	0,75	414
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32,9	0,1	
	Сырники творожные	160	12,09	18,7	9,44	294,6	0,4	245
	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	8	386
Итого за 6 день			56,91	54,94	138	1401,99	37,99	

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	40	0,04	7,45	0,07	61,3		1
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая ячневая	150	3,79	5,75	13,85	122,14	1,26	101
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	90	2,16	0,72	30,51	144,9	22,86	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,87	2,5	13,58	189,62	36,66	69
	Кисель из джема	150	0	0	9	87,4	0,2	401
	Перец фаршированный мясом и рисом	150	10,3	0,07	28,6	201,47	40,4	280
	Свежий помидор	40	0,36	0	0,83	21,72	2	
	Соус сметанно-луковый	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Пряники	15	0	0	0	15		
	Драчена	65	6,94	8,73	4,03	121,65	0,17	242
	Икра из свежих баклажан	120	1,8	1,6	12	101,59	6,01	53
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Итого за 7 день			34,74	40,26	186,04	1449,24	113,53	

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	40	0,04	7,45	0,07	61,3		1
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая гречневая	150	3,91	5,93	14,09	135,32	1,32	101
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	90	2,16	0,72	30,51	144,9	22,86	386
Обед	Жаркое по-домашнему	160	8,67	5,99	19,7	173,1	26,6	292
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,3	65,92	3,2	394
	Рассольник Ленинградский	150	3,16	2,44	28,69	143,87	37,16	82
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Котлета рыбная любительская	60	37,14	9,21	1,29	236,35	1,06	272
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,65	2,03	26,34	141,18		219
	Пряники	20	0	0	0	20		
	Соус томатный	15	0,15	1,27	1,31	14,5	1,01	366
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Итого за 8 день			65,75	38,47	194,19	1401,26	97,53	

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 сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Какао с молоком	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Каша жидкая пшеничная	150	3,74	6,64	14,39	233,87	1,26	101
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45		418
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,03	0	10	37,8	1	391
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,33	4,9	16,69	256,93	19,33	319
	Свежий помидор	40	0,36	0	0,83	21,72	2	
	Суп картофельный с клецками	150	4,34	2,99	34,95	206,54	33,2	91
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	7,11	27,54	1,65	412
	Биточки мясные	60	7,14	6,07	4,99	101,47	0,14	299
	Салат из молодой капусты	120	0,56	2	1,74	42,76	4,1	21
	Соус томатный	15	0,15	1,27	1,31	14,5	1,01	366
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	162,8		227
Итого за 9 день			37	34,91	149,54	1414,81	64,82	

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 сыром и маслом	45	0,02	3,01	0,04	31,5	0,21	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2,25	9,99	65,93	0,75	414
	Пудинг творожный с рисом	140	12,44	16,88	19,97	208,46	0,39	250
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32,9	0,1	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	100	5	8	7	202	1,01	420
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,57	3,4	11,4	86,61	34,36	63
	Компот из свежих плодов	150	0,03	0	10	37,8	1	390
	Шницель мясной	60	7,14	6,07	4,99	101,47	0,14	299
	Пюре картофельное	120	6,15	3,96	57,61	200,87	82,58	339
	Свежий огурец	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	
	Соус сметанно-луковый	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	1,6	2	10,59	73,88	0,95	413
	Фрукты свежие	90	0,2	0	9,3	36,4	8	386
	Каша жидкая пшеничная	150	3,79	5,75	13,85	122,14	1,26	101
	Песочник с изюмом	50	3	4,01	18,6	100,59		488
Итого за 10 день			45,69	57,47	200,72	1415,24	132,71	