

МБДОУ №88 "СЛОНЁНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
За 2020-2021 период

Утверждаю
Ванаг Р.Я.

Руководитель _____

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад кратковрем

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•76 сад	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
	Пудинг творожный с изюмом•сад	150	36.8	40.62	17.76	583.16	0.98	249
	Сгущенное молоко•122	20	1.44	1.7	11.2	65.8	0.2	124
Второй завтрак	Йогурт•116сад	180	9	2.7	6.3	84.6		
	Пряники•121 САД	40						
Обед	Гороховый суп •116	250	7.66	5.88	40.32	235.73	41	87
	Каша гречневая с маслом•120сад	160	5.69	3.74	30.63	170.52		179
	Котлеты рыбные паровые сад	80	9.08	3.43	0.67	68.9	0.16	271
	Сок фруктовый•116	180						418
	Соленый огурец колечками•119	60	0.64		1.17	7.42	2.65	119
	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
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 1 день			75.58	68.04	150.2	1488.23	56.28	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад кратковрем

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•39ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	0.21	3
	Каша жидкая ячневая•116сад	200	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						418
Обед	Компот из кураги и изюма•сад	180			13.97	52.36	0.52	398
	Мясо отварное сад	80	18.41	6.37	0.43	132.99	0.45	289
	Пюре из овощей сад	150	6.13	4.61	48.2	249.31	97.61	348
	Салат из кукурузы•120	60		3	1	30.71		12
	Свекольник со сметаной•117	200	2.28	5.6	18.43	140.13	26.71	62
	Соус сметанный•122	30	0.39	1.53	1.84	22.54	0.02	372
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 2 день			36.5	36.36	140.83	1022.71	137.3	

День: Среда
Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад кратковрем

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•118	45	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая рисовая•сад	200	4.38	7.92	19.34	165.73	1.76	101
Второй завтрак	Яблоки•41	100	0.3		10.2	41.4	10	386
Обед	Компот из свежих яблок•сад	180	0.05		12.51	47.35	1.5	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Рагу овощное (2 вариант) сад	150	3.13	5.84	24.36	157.12	43.87	361
	Салат из свеклы с зеленым горошком•121/Помидор свежий	60	1.07	2.4	2.91	50.72	7.9	35
	Соус томатный•81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Суп картофельный с крупой гречневой•119	200	5.11	2.63	46.36	220.39	61.65	86
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 3 день			28.28	39.76	161.1	1099.04	138.3	

День: Четверг

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад кратковрем

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•119сад	50	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая манная•сад	200	4.73	7.69	18.54	161.85	1.68	99
Второй завтрак	Яблоки•41	100	0.3		10.2	41.4	10	386
Обед	Кисель из повидла•сад	180			9.98	37.4	0.25	401
	Плов из птицы•78 ясли	180	7.69	3.87	24.54	158.22	1.35	321
	Салат с горошком•101	60	0.96	3	2.25	39.86	4.8	10
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
	Щи из свежей капусты с картофелем(квашеной)•114	200	2.55	6	20.56	143.42	52.64	73
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 4 день			20.7	32.22	123.25	845.64	80.84	

День: Пятница

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад кратковрем

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•77сад	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	200	5.6	7.57	24.06	185.36	1.75	100
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150						418
	Картофель отварной с маслом•115	150	8.43	4.28	82.85	386.05	120	136
	Компот из апельсина•сад	180	0.32		29.78	113.81	27	392

Обед	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Салат из квашенной капусты•121/ Огурец свежий	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	200	9.47	4.8	44.32	248.7	59.4	95
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 5 день			38.77	36.92	229.56	1361.02	240.19	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад кратковрем

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•77сад	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	200	3.54	7.85	10.06	126.97	1.76	96
Второй завтрак	Ряженка, Кефир, Снежок•сад	180	10.44	16.56	15.84	252	1.31	420
Обед	Каша гречневая с маслом•120сад	150	5.69	3.74	30.63	170.52		179
	Салат из соленого огурца с луком•117/ Помидор свежий	60	0.79	3	2.03	38.26	3.65	20
	Сок фруктовый•116	180						418
	Соус сметанно-луковый•122	30	0.47	2.04	2.29	29.04	0.67	374
	Суп фасольевый•112	200	5.64	5.34	19.36	142.97	11.63	87
	Тефтели рыбные тушеные•116	80	38.47	11.32	4.54	273.48	0.22	277
	Хлеб ржаной•116	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•77							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 6 день			69.48	57.24	121.89	1259.28	29.68	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад кратковрем

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•119сад	50	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая ячневая•116сад	200	4.89	7.92	17.9	162.21	1.68	101
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие	100	2.4	0.8	33.9	161	25.4	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной•115 сад	200	4.86	3.77	23.18	148.2	62.91	69
	Кисель из повидла•сад	180			9.98	37.4	0.25	401
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	80	9.58	7.84	6.66	133.31	0.19	299
	Овощи в молочном соусе сад	150	3.72	2.49	25.34	134.44	50.95	350
	Салат из кукурузы•120	60		3	1	30.71		12
	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
	Соль•78							
День	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 7 день			30.39	39.52	157.43	1099.8	152.17	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад кратковрем

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•119сад	50	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•117	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая гречневая•сад	200	5.05	8.16	18.22	166.45	1.76	101
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежне	100	2.4	0.8	33.9	161	25.4	386
Обед	Азу из говядины с картофелем•118	180	11.39	8.74	20.82	202.77	27.8	297
	Компот из сухофруктов•115	180	0.29		25.58	101.61		
	Рассольник Ленинградский со сметаной•сад	200	5.31	3.17	48.04	232.67	61.91	82
	Салат из свеклы с курагой и изюмом сад/ Огурец свежий	60	0.63	3	0.81	44.25	4.63	33
	Хлеб ржаной•117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 8 день			29.54	35.53	184.55	1172.24	131.62	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад кратковрем

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•77сад	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 пшениная•сад	200	4.82	7.95	17.34	162.81	1.68	101
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150						418
Обед	Компот из свежих яблок•сад	180	0.05		12.51	47.35	1.5	391
	Птица, тушенная в соусе с овощами 319 сад	180	12.25	6.43	21.2	190.03	24.59	319
	Сельдь филе•38	25	8.85	9.75		123		
	Суп картофельный с клецками•116	200	12.29	9.88	44.06	304.9	41.5	91
	Хлеб ржаной•117	50	2.35	0.35	24.9	107		117
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 9 день			43.06	41.94	134.97	1071.15	79.89	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад кратковрем

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•77сад	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Кофейный напиток с молоком•сад	180	1.8	2.7	13.58	85.1	0.9	414

	Пудинг творожный с рисом•сад	180	40.49	44.97	25.73	665.4	0.5	250
	Сгущенное молоко•123	15	1.44	1.7	11.2	65.8	0.2	124
Второй завтрак	Снежок сад	180						420
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной•115 сад	200	2.7	5.6	19.72	146.85	59.71	63
	Компот из апельсинов•сад	180	0.32		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 квашеной капусты/Свежий помидор	60	0.18		1.74	7.62	15	
	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
День	Соль•78							
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22		0.53	2.91	9.2	
Итого за 10 день			67.24	74.45	207.8	1741.4	216.32	

Итого за весь период			439.54	461.98	1611.58	12160.51	1262.59	
Среднее значение за период			43.954	46.198	161.158	1216.051	126.259	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.61	3.8	13.25			