

МБДОУ №88 "СЛОБОДНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за осенне-зимний период 2020 г.



Утверждаю
Ванаг Р.Я.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

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
	Какао с молоком*115	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416
	Пряники*123	10	0	0	0	0		
	Пудинг творожный с изюмом*ясли	120	36,51	31,71	66,13	682,21	0,79	249
	Сгущенное молоко*124	10	0,72	0,85	5,6	32,9	0,1	124
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Гороховый суп с гречками*117	200	6,08	3,96	31,91	180,48	32,4	87
	Каша гречневая с маслом*119	130	5,7	5,45	30,65	185,5		179
	Компот из свежих яблок*ясли	150	0,03	0	10	37,8	1	391
	Рыба запеченная в сметанном соусе*ясли	60	24,62	18,01	1,79	268,13	0,43	266
	Соленый огурец колечками*120	40	0,42	0	0,77	4,9	1,75	119
	Хлеб ржаной*118	40	1,88	0,28	19,92	85,6		117
Уплотненный полдник	Чай с молоком*117ясли	150	1,8	2,7	10,59	73,88	0,95	413
	Каша жидкая рисовая*ясли	160	3,35	5,73	15,02	124,72	1,32	101
	Хлеб пшеничный*118	30	2,49	0,39	14,43	68,1		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*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 1 день			101,58	91,67	253,08	2195,97	59,17	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

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*117ясли	160	3,79	5,75	13,85	122,14	1,26	101
	Кофейный напиток с молоком*ясли	150	1,5	2,25	9,99	65,93	0,75	414
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Голубцы ленивые*117	160	20,64	16,31	9,32	264,21	44,2	315
	Компот из кураги и изюма*ясли	150	0	0	13,97	52,36	0,52	398
	Салат из соленого огурца с луком*118	40	0,53	2	1,37	25,59	2,45	20
	Свекольник со сметаной*118	200	1,32	3,4	10,63	82,58	14,56	62
	Соус сметанно-луковый*123	15	0,23	1,01	1,09	14,19	0,21	374
	Хлеб ржаной*118	40	1,88	0,28	19,92	85,6		117

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

Руководитель _____

Утверждаю
Ванаг Р.Я.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

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
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Пряники*123	10	0	0	0	0		
	Пудинг творожный с изюмом*ясли	120	36.51	31.71	66.13	682.21	0.79	249
	Сгущенное молоко*124	10	0.72	0.85	5.6	32.9	0.1	124
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Гороховый суп с гречками*117	200	6.08	3.96	31.91	180.48	32.4	87
	Каша гречневая с маслом*119	130	5.7	5.45	30.65	185.5		179
	Компот из свежих яблок*ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Рыба запеченная в сметанном соусе*ясли	60	24.62	18.01	1.79	268.13	0.43	266
	Соленый огурец колечками*120	40	0.42	0	0.77	4.9	1.75	119
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Чай с молоком*117ясли	150	1.8	2.7	10.59	73.88	0.95	413
	Каша жидкая рисовая*ясли	160	3.35	5.73	15.02	124.72	1.32	101
	Хлеб пшеничный*118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		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*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 1 день			101.58	91.67	253.08	2195.97	59.17	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

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*117ясли	160	3.79	5.75	13.85	122.14	1.26	101
	Кофейный напиток с молоком*ясли	150	1.5	2.25	9.99	65.93	0.75	414
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Голубцы ленивые*117	160	20.64	16.31	9.32	264.21	44.2	315
	Компот из кураги и изюма*ясли	150	0	0	13.97	52.36	0.52	398
	Салат из соленого огурца с луком*118	40	0.53	2	1.37	25.59	2.45	20
	Свекольник со сметаной*118	200	1.32	3.4	10.63	82.58	14.56	62
	Соус сметанно-луковый*123	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117

Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Гуляш из мяса*117	120	14.32	8.21	3.93	145.44	1.75	
	Икра кабачковая промышленная*121	40	1.99	1.77	8.66	58.61		54
	Омлет*ясли	65	133.72	128.07	8.06	1716.9	0.16	229
	Хлеб пшеничный*118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116
День	Соль*77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 2 день			182.7	173.72	122.91	2769.55	76.92	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*120ясли	35	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая рисовая*ясли	160	3.35	5.73	15.02	124.72	1.32	101
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Жаркое из говядины*117	170	15.23	6.36	65.49	366.53	94.3	292
	Компот из свежих яблок*ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Салат из свеклы с зеленым горошком*122	40	0.56	2	1.74	32.76	4.1	35
	Суп картофельный с крупой гречневой*121	200	4.06	2.1	36.98	175.79	49.2	86
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Зефир*121 ясли	15	0	0	0	0		121
	Капуста тушеная*117	120	2.18	4.01	11.09	87.41	152.4	143
	Соус томатный*82	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Тефтели рыбные*118	60	26.44	7.83	3.57	190.12	0.16	277
	Хлеб пшеничный*118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116
	Яйцо отварное*115	1	127	115	7	1570		227
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 3 день			185.84	152.21	216.37	2946.34	325.66	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*120ясли	35	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая манная*ясли	160	3.66	5.56	14.38	121.84	1.26	99
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386

Обед	Кисель из повидла•ясли	150	0	0	9.98	37.4	0.25	401
	Плов из птницы•78 ясли	160	7.69	3.87	24.54	158.22	1.35	321
	Салат из моркови с яблоками•117	40	0.28	2.8	3.72	40.81	2.35	41
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
	Щи из свежей капусты с картофелем(квашеной)•116	200	2.02	4.8	16.33	114.22	41.99	73
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Макаронные изделия отварные с маслом•118	120	3.65	2.03	26.34	131.18		219
	Соленый огурец колечками•120	40	0.42	0	0.77	4.9	1.75	119
	Соус томатный•81	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный•118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116
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 4 день			31.85	34.31	166.53	1071.25	72.27	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

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•77сад	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Суп молочный из макаронных изделий•117	200	4.48	6.05	19.25	148.28	1.4	100
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
Обед	Картофель отварной с маслом•117	120	6.74	3.42	66.28	308.84	96	136
	Компот из апельсинов•ясли	150	0.26	0	25.29	96.57	22.2	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель•сад	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Салат из квашенной капусты•122	40	0.27	2.8	1.5	32.28	12.46	28
	Соус сметанно-луковый•123	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374
	Суп из рыбной консервы•121	200	7.6	3.51	26.52	162.28	35.55	95
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Бананы•41	100	1.5	0.5	21	96	10	386
	Ленивые вареники из творога•ясли	105	30.94	35.64	16.88	509.2	0.41	244
	Простокваша•ясли	150	15	15	15	0		420
	Соус сметанный сладкий•123	15	0.44	0.95	2.63	20.63	0.12	
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 5 день			78.57	82.27	232.59	1694.38	189.03	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

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*77сад	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*117	160	2.65	5.67	7.29	92.42	1.32	96
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Каша гречневая с маслом*119	130	5.7	5.45	30.65	185.5		179
	Компот из свежих яблок*ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Рыба тушеная с овощами*117	60	33.83	6.48	1.55	200.3	1.55	247
	Салат из соленого огурца с луком*118	40	0.53	2	1.37	25.59	2.45	20
	Суп фасолевый*114	200	4.08	3.84	13.99	103.25	8.37	87
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком*ясли	150	1.5	2.25	9.99	65.93	0.75	414
	Сгущенное молоко*124	10	0.72	0.85	5.6	32.9	0.1	124
	Сырники творожные*118	160	18.19	24.22	9.77	329.96	0.4	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			71.5	58.08	132.57	1319.69	36.48	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом*120ясли	35	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая ячневая*117ясли	160	3.79	5.75	13.85	122.14	1.26	101
Второй завтрак	Яблоки*41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной*117	150	1.57	3.4	11.4	86.61	34.36	
	Голубцы ленивые*117	160	20.64	16.31	9.32	264.21	44.2	315
	Кисель из повидла*ясли	150	0	0	9.98	37.4	0.25	401
	Салат из моркови с яблоками*117	40	0.28	2.8	3.72	40.81	2.35	41
	Соус сметанно-луковый*123	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Вафли*126ясли	15	0	0	0	0		
	Драчена 242 ясли	65	153.24	141.21	12.1	1930.29	0.17	242
	Икра баклажанная промышленная*121	40	0	1.4	0	12.59	6.01	53
	Хлеб пшеничный*118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116

День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 7 день			186.55	179.59	125.36	2849.92	110.58	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом•120ясли	35	0.03	4.28	0.05	37.45		1
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая гречневая•ясли	160	3.91	5.93	14.09	125.32	1.32	101
Второй завтрак	Яблоки•41	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Азу из говядины с картофелем•119	120	8.67	5.99	19.7	163.1	26.6	297
	Компот из свежих яблок•ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Рассольник Ленинградский со сметаной•ясли	200	3.16	2.44	28.69	143.87	37.16	82
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом•121	40	0.51	2.8	2.51	36.92	41.07	21
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Котлета рыбная любительская•ясли	60	58.09	28.19	2.44	495.4	1.06	272
	Макаронные изделия отварные с маслом•118	120	3.65	2.03	26.34	131.18		219
	Пряники•122	20	0	0	0	0		
	Соленый огурец колечками•120	40	0.42	0	0.77	4.9	1.75	119
	Соус томатный•82	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный•118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116
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 8 день			85.43	56.56	170.02	1499.7	133.14	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

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•77сад	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая пшеничная•ясли	160	3.74	6.64	14.39	133.87	1.26	101
Второй завтрак	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
Обед	Компот из свежих яблок•ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Птица, тушенная в соусе с овощами 319 ясли	150	9.33	4.65	16.69	144.68	19.33	319
	Салат из кукурузы•121	40	0	2	1	21.72		12
	Суп картофельный с клецками•117	200	9.22	7.4	35.21	236.83	33.2	91
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117

Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром*117ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	1.65	412
	Икра свекольная ясли	120	2.57	5.99	10.15	128.72	16.2	55
	Котлеты,биточки мясные,шницель*сад	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Соус томатный*82	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Хлеб пшеничный*118	30	2.49	0.39	14.43	68.1		116
	Яйцо отварное*117	1	127	115	7	1570		227
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 9 день		165.72	156.93	154.71	2694.9	84.63		

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

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*77сад	60	0.03	4.28	0.05	37.45	0.32	3
	Каша жидкая пшеничная*ясли	160	3.79	5.75	13.85	122.14	1.26	101
	Кофейный напиток с молоком*ясли	150	1.5	2.25	9.99	65.93	0.75	414
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и со сметаной*117	150	2.87	2.5	13.58	89.62	36.66	
	Компот из апельсинов*ясли	150	0.26	0	25.29	96.57	22.2	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель*сад	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Пюре картофельное*ясли	120	6.15	3.96	57.61	278.87	82.58	339
	Салат из квашенной капусты*122	40	0.27	2.8	1.5	32.28	12.46	28
	Соус сметанно-луковый*123	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
Уплотненный полдник	Бананы*41	100	1.5	0.5	21	96	10	386
	Пудинг творожный с рисом*ясли	100	33.17	35.64	21.11	534.68	0.39	250
	Ряженка, Кефир, Снежок*117	150	8.7	13.8	13.2	210	1.1	420
	Сгущенное молоко*124	10	0.72	0.85	5.6	32.9	0.1	124
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 10 день		68.43	79.69	209.31	1800.61	177.47		

Итого за весь период			1158.17	1065.03	1783.45	20842.31	1265.35	
Среднее значение за период			115.817	106.503	178.345	2084.231	126.535	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5.56	5.11	8.56			