

МБДОУ №88 "СЛОНЁНОК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

За 2020-2021 период

Руководитель _____

Утверждаю
Ванаг Р.Я.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Пудинг творожный с изюмом•ясли	160	36.51	31.71	66.13	682.21	0.79	249
	Сгущенное молоко•124	15	0.72	0.85	5.6	32.9	0.1	124
Второй завтрак	Йогурт•115 ясли	150	7.5	2.25	5.25	70.5		
	Пряники•123	20	0	0	0	0		
Обед	Гороховый суп •117	150	6.08	3.96	31.91	180.48	32.4	87
	Каша гречневая с маслом•119	120	5.7	5.45	30.65	185.5		179
	Котлеты рыбные паровые ясли	60	6.63	2.38	0.54	49.47	0.13	271
	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
	Соленый огурец колечками•120	40	0.42	0	0.77	4.9	1.75	119
	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
День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 1 день			67.76	54.93	174.1	1424.79	45.71	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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•117ясли	150	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	Компот из кураги и изюма•ясли	150	0	0	13.97	52.36	0.52	398
	Мясо отварное ясли	60	13.59	4.7	0.28	98.07	0.3	289
	Пюре из овощей ясли	120	4.59	3.67	36.14	188.81	72.93	348
	Салат из кукурузы•121	40	0	2	1	21.72		12
	Свекольник со сметаной•118	150	1.32	3.4	10.63	82.58	14.56	62
	Соус сметанный•123	15	0.19	0.75	0.92	11.17	0.01	372
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
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			27.11	27.08	107.28	768.74	99.74	

День: Среда
Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кратк ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом*120ясли	40	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая рисовая*ясли	150	3.35	5.73	15.02	124.72	1.32	101
Второй завтрак	Яблоки*41	90	0.3	0	10.2	41.4	10	386
Обед	Компот из свежих яблок*ясли	150	0.03	0	10	37.8	1	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель*ясли	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Рагу овощное (2 вариант) ясли	120	2.25	4.21	17.8	114.02	32.91	361
	Салат из свеклы с зеленым горошком*122/ Свежий помидор	40	0.56	2	1.74	32.76	4.1	35
	Соус томатный*82	30	0.19	1.47	1.58	19.53	1.31	366
	Суп картофельный с крупой гречневой*121	150	4.06	2.1	36.98	175.79	49.2	86
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
День	Соль*77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 3 день			21.88	33.17	130.51	889.58	110.1	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом*120ясли	40	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая манная*ясли	150	3.66	5.56	14.38	121.84	1.26	99
Второй завтрак	Яблоки*41	90	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 птицы*78 ясли	160	7.69	3.87	24.54	158.22	1.35	321
	Салат с горошком*102	40	0.72	2	1.7	27.68	3.6	10
	Хлеб ржаной*118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
	Щи из свежей капусты с картофелем(квашеной)*116	150	2.02	4.8	16.33	114.22	41.99	73
День	Соль*77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый*38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 4 день			18.39	27.82	109.33	742.85	68.57	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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
	Какао с молоком*115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Суп молочный из макаронных изделий*117	150	4.48	6.05	19.25	148.28	1.4	100
Второй завтрак	Сок фруктовый*117	150	0	0	0	0		418
	Картофель отварной с маслом*117	120	6.74	3.42	66.28	308.84	96	136

Обед	Компот из апельсинов•ясли	150	0.26	0	25.29	96.57	22.2	391
	Котлеты,биточки мясные,шницель•ясли	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Салат из квашенной капусты•122/ Огурец свежий	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	150	7.6	3.51	26.52	162.28	35.55	95
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 5 день			30.69	30.18	177.08	1068.55	178.29	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом•ясли	150	2.65	5.67	7.29	92.42	1.32	96
Второй завтрак	Ряженка, Кефир, Снежок•ясли	150	8.7	13.8	13.2	210	1.1	420
Обед	Каша гречневая с маслом•119	120	5.7	5.45	30.65	185.5		179
	Салат из соленого огурца с луком•118/ Свежий помидор	40	0.53	2	1.37	25.59	2.45	20
	Сок фруктовый•117	150	0	0	0	0		418
	Соус сметанно-луковый•123	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374
	Суп фасольевый•114	150	4.08	3.84	13.99	103.25	8.37	87
	Тедтели рыбные тушеные•118	60	29.78	8.57	3.57	210.42	0.16	277
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 6 день			55.64	47.66	103.32	1046.01	23.94	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•120ясли	40	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая ячневая•117ясли	150	3.79	5.75	13.85	122.14	1.26	101
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие	90	2.16	0.72	30.51	144.9	22.86	386
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и со сметаной•117 ясли	150	2.87	2.5	13.58	89.62	36.66	69
	Кисель из повидла•ясли	150	0	0	9.98	37.4	0.25	401
	Котлеты,биточки мясные,шницель•ясли	60	7.14	6.07	4.99	101.47	0.14	299
	Овощи в молочном соусе сад	120	3.72	2.49	25.34	134.44	50.95	350
	Салат из кукурузы•121	40	0	2	1	21.72		12
	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
День	Соль•77		0	0	0	0		

День	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 7 день			23.91	32.13	132.54	907.97	122.45	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом•120ясли	40	0.06	8.55	0.09	74.9		1
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая гречневая•ясли	150	3.91	5.93	14.09	125.32	1.32	101
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие	90	2.16	0.72	30.51	144.9	22.86	386
Обед	Азу из говядины с картофелем•119	150	8.67	5.99	19.7	163.1	26.6	297
	Компот из сухофруктов•117	150	0.24	0	21.65	85.92		
	Рассольник Ленинградский со сметаной•ясли	150	3.16	2.44	28.69	143.87	37.16	82
	Салат из свеклы с курагой и изюмом ясли/ Огурец свежий	40	0.42	2	0.54	29.5	3.09	33
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 8 день			22.56	28.67	147.38	934.7	101.15	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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
	Какао с молоком•115	150	1.84	2.76	11.66	78.68	0.92	416
	Каша жидкая пшеничная•ясли	150	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	4.9	16.69	146.93	19.33	319
	Сельдь филе•38	25	8.85	9.75	0	123		
	Суп картофельный с клецками•117	150	9.22	7.4	35.21	236.83	33.2	91
	Хлеб ржаной•118	40	1.88	0.28	19.92	85.6		117
День	Соль•77		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2	
Итого за 9 день			35.14	36.01	108.45	883.07	65.12	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: кратк ясли

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	
	Кофейный напиток с молоком•ясли	150	1.5	2.25	9.99	65.93	0.75	414	
	Пудинг творожный с рисом•ясли	140	33.17	35.64	21.11	534.68	0.39	250	
	Сгущенное молоко•124	15	0.72	0.85	5.6	32.9	0.1	124	
Второй завтрак	Снежок ясли	150	0	0	0	0		420	
Обед	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной•117 ясли	150	1.57	3.4	11.4	86.61	34.36		
	Компот из апельсинов•ясли	150	0.26	0	25.29	96.57	22.2	391	
	Котлеты,биточки мясные,шницель•ясли	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 квашеной капусты/Свежий помидор	40	0.12	0	1.16	5.08	10		
	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	
День	Соль•77		0	0	0	0			
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•38	2	0.22	0	0.53	2.91	9.2		
Итого за 10 день				52.99	57.74	158.74	1342.26	160.14	

Итого за весь период			356.07	375.39	1348.73	10008.52	975.21	
Среднее значение за период			35.607	37.539	134.873	1000.852	97.521	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.56	3.75	13.48			