

МБДОУ №48 "ПЧЁЛКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период



День: Понедельник
Неделя: 3 неделя
Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 165	Каши рассыпчатая гречневая	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Крупа гречневая	25	25		3,15	0,65	17	182,25		
						Итого	110					
	№ 3	Вутерброд с маслом с сыром	Батон	20	20		0	0	0	0		
			Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
Сыр			5	5		0	0	0	0	0,1		
					Итого	31						
			Икра кабачковая	60	60		2,04	0,38	8,88	47,2		
			Итого	40			0	0	0	0		
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
			Итого	100			0	0	0	0		
Обед	№ 80	Суп картофельный с крупой	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
			Пшено	8	8		0,96	0,23	5,06	26,72		
			Морковь	10	8		0,08	0	0,45	2,11	0,4	
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	80	65		0,91	0	8,97	37,77	13	
						Итого	180					
	№ 281	Котлета рубленая, запечённая с молочным	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Сыр	2	1,95		0	0	0	0	0,04	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,66	0,1	3,85	18,16		
			Мука пшеничная	4,4	4,4		0,47	0,06	3,22	14,48		
			Масо говядина	35	33		4,65	1,62	0	33,26		
			Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	0,3	
				Итого	60							
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Картофель	125	94		1,32	0	12,97	54,61	18,8	
			Молоко	17	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16	
				Итого	110							
	№ 20	Салат из белокочанной	Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
			Лук зеленый	5	4		0,04	0	1,38	0,64	1,2	
			Капуста белокочанная	40	32		0,45	0	0,12	7,17	19,2	
			Морковь	5	4		0,04	0	0,22	1,06	0,2	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
				Итого	40							
		Компот из свежемороженых ягод	Витина	16	16							
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
Аскорбиновая кислота			0,1	0,1		0	0	0	0			
			Итого	180								
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1		
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18			
					Итого	180						
			Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6		
			Итого	40								
			Соль	3	3		0	0	0	0		
			Итого	3								
Узловатный полдник	№ 241	Ябло из творога с сыром	Ябло	0,004	0,004		0,51	0,46	0,03	6,28		
			Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
			Изюм	11	7		0	0	0	0		
			Творог	70	67		9,38	12,06	0,87	151,42	0,34	
			Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03		
			Сметана	1	1		0,02	0,2	0,03	2,04	0	
				Итого	100							
				Йогурт питьевой фруктовый	150	150		7,5	2,25	5,25	70,5	
				Итого	150							
				Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8	
			Итого	40								
			Молоко стуженное	15	15		1,08	1,28	8,4	49,35	0,15	
			Итого	15								
Итого за 11 день							40,38	44,24	148,73	1126,28	55,74	

День:
Неделя:
Возрастная
категория:

Вторник
3 неделя
всего 12 ч

Прим. пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный геркулесовый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Хлопья овсяные	12	12		0	0	0	0		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
						Итого	200					
	№ 395	Кофейный напиток с...	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	0	
Сахар			8	8		0	0	7,98	29,92			
Молоко			60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9		
					Итого	180						
№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	25						
Второй завтрак	№ 368	Банан	Бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10	
						Итого	95					
Обед		Суп овощной на курином бульоне	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Каша злаковая	20	16		0,22	0	0,69	3,58	9,6	
			Морковь	10	8		0,08	0	0,45	2,11	0,4	
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	53	40		0,56	0	5,52	23,24	8	
			Зеленый горошек	9	6		0,12	0	0,28	1,6	0,6	
								Итого	180			
	№ 310	Супле куриное	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7		
			Индеек	43	42		9,07	5,04	0,34	82,74		
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
						Итого	60					
	№ 315	Рис отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Рис	20	20		1,4	0,12	15,46	64,6		
						Итого	100					
			Огурец консервированный (соленый)	Огурцы консервированные	45	40		0,24	0	0,44	2,8	
							Итого	40				
	№ 382	Кисель из сока натурального	Сок фруктовый из...	45	45		0	0	0	0		
Крахмал			7	7		0	0	0	0			
Сахар			18	18		0	0	17,96	67,32			
							Итого	180				
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6		
						Итого	40					
		Соль	Соль	3	3		0	0	0	0		
						Итого	3					
Уютный полдник	№ 342	Рыц сливочное	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Каша злаковая	20	15		0,21	0	0,65	3,36	9	
			Морковь	23	18		0,18	0	1,01	4,75	0,9	
			Лук репчатый	24	20		0,38	0	2,15	9,68	2,5	
			Картофель	27	20		0,28	0	2,76	11,62	4	
			Зеленый горошек	12	8		0,24	0	0,55	3,19	1,2	
						Итого	110					
	№ 258	Щипель рыбный	Яйцо	0,00225	0,00225		0,29	0,26	0,02	3,53		
			Рыба Горбуша	54	51		10,71	3,57	0	74,97		
			Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
Лук репчатый			12	10		0,15	0	0,86	3,87	1		
Молоко			5	5		0,1	0,15	0,2	2,65	0,05		
					Итого	60						
№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1		
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18			
							Итого	180				
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
						Итого	40					
		Преники	Преники	13	13		0	0	0	0		
						Итого	13					
Итого за 12 дней							37,68	40,37	138,99	1046,83	51,6	

День:
Нелет:
Возрастная
категория:

Среда
3 недели
лет 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг				
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У						
Завтрак	№ 94	Суп молочный пшениный	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98					
			Пшено	10	10		1,2	0,29	6,33	33,4					
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98					
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2				
						Итого	180								
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05				
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92					
			Молоко	77	75		1,5	2,25	3	39,75	0,75				
						Итого	180								
№ 3	Ватербокс с маслом с сыром	Батон	20	20		0	0	0	0						
		Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73						
		Сыр	5	5		0	0	0	0	0,1					
					Итого	31									
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0					
					Итого	100									
Обед	№ 81	Суп картофельный с горохом	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96					
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5				
			Дук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8				
			Горох	15	15		3,45	0,24	8,66	48,45					
			Картофель	55	40		0,56	0	5,52	23,24	8				
						Итого	180								
	№ 279	Суфле из отварного мяса с рыбом	Яйцо	0,25	0,25		0,51	0,46	0,03	6,28					
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47					
			Мясо говядина	50	48		6,77	2,35	0	48,38					
			Рис	40	18		1,26	0,11	13,91	58,14					
						Итого	60								
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45					
			Картофель	160	120		1,68	0	16,56	69,72	24				
						Итого	120								
	№ 376	Компот из сухофруктов	Крупа	7	7		0	0	0	0	0,28				
			Изюм	8	8		0	0	0	0					
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88					
			Аскорбиновая кислота	0,01	0		0	0	0	0					
								Итого	180						
						Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6	
					Итого	40									
					Помидор консервированный или соевый	Помидоры консервированные	45	40		0	0	0	0		
					Итого	40									
					Соль	Соль	3	3		0	0	0	0		
					Итого	3									
Уплотненный полдник	№ 336	Каша овсяная	Масло растительное	3,85	3,85		0	3,85	0	34,61					
			Дук желтый	5,28	4,4		0,04	0	0,14	0,7	1,32				
			Каша без молочная	157,63	126,06		1,76	0	5,42	28,24	75,64				
			Мука пшеничная	1,32	1,32		0,14	0,02	0,97	4,34					
			Морковь	2,75	2,75		0,03	0	0,15	0,73	0,14				
			Сахар	3,3	3,3		0	0	3,29	12,34					
			Томат	6,6	6,6		0,02	0	0,19	0,84	1,65				
								Итого	110						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1				
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05				
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18					
						Итого	180								
						Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8	
						Итого	40								
	№ 473	Булочка Восточная	Яйцо	0,001	0,001		0,13	0,12	0,01	1,57					
Масло сливочное			3	3		0,02	2,57	0,03	22,47						
Изюм			1	1		0	0	0	0						
Мука пшеничная			28	28		2,97	0,36	20,5	92,12						
Сахар			4	4		0	0	3,99	14,06						
Дрожжи			0,8	0,8		0,1	0	0,07	0,68						
					Итого	40									
Итого за 13 дней															
							30,06	31,72	162,73	1024,1	115,48				

День: Четверг
 Неделя: 7 недели
 Возрастная категория: дети 12 л

Примечание	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Суп молочный маняный	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98			
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,33	32,6			
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98			
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
						Итого	180						
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0			
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4			
			Молоко	92	92		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2		
								Итого	180				
	№ 1	Ватерброд с маслом	Батон	20	20		0	0	0	0			
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45				
					Итого	25							
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10		
					Итого	95							
Обед	№ 58	Борщ с картофелем (специальный)	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96			
			Свекла	41	32		0,45	0	0,58	12,29	3,2		
			Морковь	12,6	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5		
			Лук репчатый	9,0	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8		
			Картофель	53,4	40		0,56	0	5,52	23,24	8		
			Сахар	1,2	1,2		0	0	1,2	4,49			
			Томат	6	6		0,02	0	0,17	0,76	1,5		
								Итого	180				
			№ 286	Тэфтели мясная	Хлеб пшеничный	8	8		0,66	0,1	3,85	18,16	
					Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16	
	Мясо говядины	50			47		6,63	2,3	0	47,38			
	Лук репчатый	14			12		0,18	0	1,03	4,64	1,2		
	Молоко	12			12		0,24	0,36	0,48	6,36	0,12		
						Итого	60						
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
			Картофель	125	94		1,32	0	12,97	54,61	18,8		
			Молоко	17	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16		
						Итого	110						
	№ 376	Компот из сухофруктов	Крута	7	7		0	0	0	0	0,28		
			Изюм	8	8		0	0	0	0	0		
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88				
Аскорбиновая кислота			0,01	0		0	0	0	0	0			
							Итого	180					
			Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
			Помидор консервированный или соевый	50	45								
					Итого	40							
			Соль	3	3		0	0	0	0			
					Итого	3							
Уютный десерт	№ 255	Котлета или биточек рыбные запеченные	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
			Рыба (сербина)	48	45		9,45	3,15	0	66,15			
			Хлеб пшеничный	10	10		0,83	0,13	4,81	22,7			
			Мука пшеничная	1	1		0,11	0,01	0,73	3,29			
			Сметана	4	4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01		
			Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15		
						Итого	60						
	№ 204	Макаронные изделия	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
			Вермишель, макароны	30	30		2,5	0,22	18,05	79,68			
						Итого	110						
№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5		0,02	0	0,08	0,85	1			
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05			
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18				
							Итого	180					
			Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5			
					Итого	50							
Итого за 14 дней						36,67	34,8	156,83	1066,12	48,17			

День: Пятница
 Неделя: 3 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Вермишель, макароны	10	10		1,04	0,09	7,52	33,2		
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6	1,2	
						Итого	180					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	0	
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92		
			Молоко	60	60		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
						Итого	180					
	№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	20	20		0	0	0	0		
Масло сливочное			2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
Сыр			5	5		0	0	0	0	0,1		
					Итого	31						
Второй завтрак	№ 399	Сок фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
					Итого	100						
Обед	№ 57	Борщ с капустой и	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Капуста белокочанная	20	16		0,22	0	0,69	3,58	9,6	
			Свекла	40	32		0,45	0	0,58	12,29	3,2	
			Морковь	12,6	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	9,6	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	21,4	16		0,22	0	2,21	9,3	3,2	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Томат	6	6		0,02	0	0,17	0,76	1,5	
								Итого	180			
			№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
	Мясо говядина	45			42		5,92	2,06	0	42,34		
	Лук репчатый	10			9		0,14	0	0,77	3,48	0,9	
	Картофель	166			124		1,74	0	17,11	72,04	24,8	
								Итого	130			
	Салат из капустной капусты	Капуста квашеная			32,4	32,4		0,23	0	1,04	5,18	12,31
		Масло растительное			5,4	5,4		0	5,39	0	48,55	
		Сахар			2,1	2,1		0	0	2,1	7,85	
								Итого	40			
	Компот из свежемороженых ягод	Виншюк			16	16						
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
Аскорбиновая кислота		0,1	0,1		0	0	0	0				
						Итого	180					
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6			
					Итого	40						
Соль	Соль	3	3		0	0	0	0				
					Итого	3						
Удлинённый пудинг	№ 236	Пудинг из творога с рисом	Яйцо	0,013	0,013		1,65	1,5	0,09	20,41		
			Масло сливочное	1	1		0,01	0,86	0,01	7,49		
			Творог	50	50		7	9	0,65	113	0,25	
			Сметана	2	2		0,04	0,4	0,06	4,08	0,01	
			Рис	7	7		0,49	0,04	5,41	22,61		
			Сахар	4	4		0	0	3,99	14,96		
						Итого	100					
	№ 401	Роженика	Сметана	20	20		0,42	4	0,6	40,8	0,06	
							Итого	20				
	Хлеб пшеничный	Роженика	150	150		4,5	9	6,15	123	0,05		
					Итого	150						
					Итого	40						
Итого за 15 дней							33,77	51,57	121,61	1073,74	59,38	