

МБДОУ №48 "ПЧЁЛКА" г. СИМФЕРОПОЛЯ
за _____ период



День: _____
Неделя: Понедельник
Возрастная категория: 1 неделя
с/д 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 206	Макароны отварные с сыром	Масло сливочное	3	3		0,02	0,7	0,03	22,47			
			Сыр	13	12		0	0	0	0	0,24		
			Вермишель, макароны	35	35		3,64	0,32	0,03	11,32			
			Итого			130							
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4		
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
			Итого			200							
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0			
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
Икра кабачковая			80	80		3,06	0,58	13,32	70,8				
		Итого			60								
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0			
Обед	№ 81	Суп картофельный с фасолью	Фасоль	20	16		4,19	0,31	9,81	55,62			
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95			
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65		
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1		
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10		
			Итого			200							
	№ 274	Мясное тушеное с овощами	Масло сливочное	3,6	3,6		0,02	3,08	0,03	26,96			
			Мука пшеничная	2,9	2,9		0,31	0,04	2,12	9,54			
			Мясное говядины	80	76		10,72	3,72	0	76,61			
			Морковь	10,91	8,72		0,09	0	0,49	2,3	0,44		
			Лук репчатый	8	5,8		0,09	0	0,5	2,23	0,58		
			Картофель	64,72	48,72		0,68	0	6,72	28,31	9,74		
			Зеленый горошек	6,5	4,3		0,09	0	0,2	1,14	0,43		
			Томат	2,9	2,9		0,01	0	0,08	0,37	0,73		
					Итого			160					
					Огурцы консервированные (зеленый)	Огурцы консервированные	65	60		0,36	0	0,66	4,2
			Итого			60							
	№ 376	Компот из сухофруктов	Бурага	9	9		0	0	0	0	0,36		
			Изюм	9	9		0	0	0	0			
			Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36			
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0				
				Итого			200						
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	12	12		2,15	0,35	24,9	107			
		Итого			50								
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
Узкий обед	№ 94	Каша молочная манная	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
			Крупа манная	20	20		2,26	0,14	14,66	65,2			
			Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7			
			Молоко	176	176		3,6	5,4	7,2	95,4	1,8		
			Итого			200							
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0			
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
			Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3		
			Итого			200							
	№ 466	Салат обыкновенный	Ябло	0,0015	0,0015		0,25	0,23	0,01	3,14			
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
			Мука пшеничная	44	44		4,66	0,57	32,21	144,76			
			Сахар	4	4		0	0	3,99	14,96			
			Дрожжи	1	1		0,13	0	0,08	0,85			
					Итого			70					
№ 506	Фарш Яблочный	Яблоки	28,7	25,3		0,08	0	2,58	10,47	2,53			
		Сахар	7,5	7,5		0	0	7,49	28,05				
		Итого			35								
Итого за 1 день						44,45	37,99	234,3	1409,67	31,25			

День: Вторник
 Неделя: I неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прим. 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 гречневый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
		Итого	200								
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
Сахар			10	10		0	0	9,98	37,4		
Молоко			70	70		2	3	4	53	1	
	Итого	200									
№ 1	Ватербол с маслом	Битон	30	30		0	0	0	0		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
	Итого	35									
Второй завтрак	№ 368	Бананы	Бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10
			Итого	100							
Обед	№ 57	Борщ с капустой и картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Капуста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	26,75	20		0,28	0	2,76	11,62	4
			Сахар	2,5	2,5		0	0	2,5	9,35	
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88
				Итого	200						
			№ 286	Тфтели мясная	Хлеб пшеничный	10	10		0,83	0,13	4,81
	Мука пшеничная	4			4		0,42	0,05	2,93	13,16	
	Масо говядины	60			57		8,04	2,79	0	57,46	
	Лук репчатый	20			16		0,24	0	1,38	6,19	1,6
		Итого	60			0,32	0,48	0,64	8,48	0,16	
	№ 165	Каша пшеничная рассыпчатая	Крупа Артек	45	45		3,78	0,78	20,4	98,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
				Итого	130						
			Связь из квашеной капусты	Капуста квашеная	42,8	41,17		0,29	0	1,32	6,59
		Итого	60								
	№ 382	Кнели из соев натурального	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0	
			Бризмал	9	9		0	0	0	0	
			Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54	
				Итого	200						
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
	Итого	50									
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
	Итого	5									
Уплотненный полдник	№ 255	Козлета или биточки рыбные замаринованные	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Рыба Гурбуша	65	60		12,6	4,2	0	88,2	
			Хлеб пшеничный	14	14		1,16	0,18	6,73	31,78	
			Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58	
			Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02
			Молоко	20	20		0,4	0,6	0,8	10,6	0,2
		Итого	80								
	№ 342	Рагу овощное	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Капуста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12
			Морковь	30	24		0,24	0	1,34	6,34	1,2
			Лук репчатый	31	26		0,39	0	2,24	10,06	2,6
			Картофель	35	26		0,36	0	3,59	15,11	5,2
Зеленый горошек			16	11		0,22	0	0,51	2,93	1,1	
	Итого	130									
№ 393	Чай с лимоном	Лимонка	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Итого	200							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
	Итого	50									
	Печенье	Печенье	40	40							
	Итого	40									
Итого за 2 день						46,36	50,02	195,52	1394,04	77,19	

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Сахар	3,2	3,2		0	0	3,19	11,97		
			Вермишель, макароны	15	15		1,56	0,14	11,28	49,8		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого			200					
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
				Итого			200					
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	Батон	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72			
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18		
			Итого			43,3						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
			Итого			100						
Обед		Суп свиной на курином бульоне	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель белокочанный	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12	
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	66	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
			Зеленый горошек	11	7,5		1,5	0	3,45	19,95	7,5	
						Итого			200			
	№ 304	Плов из птицы	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Курица	180	159		14,15	5,25	0	106,53		
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	8	7		0,11	0	0,6	2,71	0,7	
			Рис	35	35		2,45	0,21	27,06	113,05		
			Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	1,25	
						Итого			160			
		Огурец консервированный (соленый)	Огурцы консервированные	65	60		0,36	0	0,66	4,2		
						Итого			60			
			Компот из свежемороженых ягод	Ваниль	19	19						
				Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36	
				Аскорбиновая кислота	0,5	0,5		0	0	0	0	
						Итого			200			
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		42	42		2,35	0,35	24,9	107
						Итого			50			
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
				Итого			5					
	Уплотненный обед	№ 401	Простокваша	Простокваша	180	180		18	18	18	0	
							Итого			180		
				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5
				Итого			50					
Молоко ступенное		Молоко ступенное		20	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
						Итого			20			
№ 231	Сырники из творога	Ябло	0,004	0,004		0,51	0,46	0,03	6,28			
		Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96			
		Творог	102	100		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45		
		Мука пшеничная	13	13		1,38	0,17	9,52	42,77			
			Итого			100						
Итого за 3 день												
							66,82	68,7	178,7	1269,04	36,74	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Проем 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 пшенный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Пшено	12	12		1,44	0,35	7,6	40,08		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
						Итого	200					
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1	
						Итого	200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0		
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	35						
Второй завтрак		Квиц	Квиц	100	100		0	0	0	0	180	
					Итого	100						
Обед	№ 58	Борщ с картофелем (Свекольный)	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Свекла	52	40		0,56	0	0,72	15,36	4	
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	1		0,02	0	0,09	0,39	0,1	
			Картофель	67	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61		
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88	
								Итого	200			
	№ 298	Голубцы капустные	Ябло	0,15	0,15		0,64	0,58	0,04	7,85		
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Капуста белокочанная	120	96		1,34	0	4,13	21,5	57,6	
			Муха пшеничная	2,5	2,5		0,27	0,03	1,83	8,23		
			Масо говядина	80	60		8,46	2,94	0	60,48		
			Сметана	8,3	8,3		0,17	1,66	0,25	16,93	0,02	
			Лук репчатый	16	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3	
			Рис	8	23		1,61	0,14	17,78	74,29		
	Томат	3,3	3,3		0,01	0	0,1	0,42	0,83			
						Итого	160					
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
			Изюм	9	9		0	0	0	0		
			Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36		
			Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
								Итого	200			
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
			Помидор консервированный или соевый	Помидоры соевые	65	60						
					Итого	60						
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
					Итого	5						
Успокоительный напиток	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4	
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18	
						Итого	130					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	1	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
						Итого	200					
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5	
						Итого	50					
№ 8	Сельдь филе соевое	Сельдь соевая	52	25								
					Итого	25						
Итого за 4 день						29,13	33,86	156,31	1028,93	283,26		

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 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	№ 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				
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
			Молоко	110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3
						Итого	200				
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	Батон	30	30		0	0	0	0		
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72		
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18	
					Итого	43,3					
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый аз	100	100		0	0	0	0	
					Итого	100					
Обед	№ 76	Рассольник Ленинградский	Огурцы консервированные	17	15		0,09	0	0,17	1,05	
			Масло растительное	5	5		0	5	0	41,95	
			Морковь	12,5	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	6	5		0,08	0	0,13	1,94	0,5
			Картофель	100	75		1,05	0	10,35	43,58	15
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15	
								Итого	200		
	№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Масло сливочное	7	7		0,04	3,99	0,06	52,43	
			Мясо говядина	40	47		6,63	2,3	0	47,38	
			Лук репчатый	12	11		0,17	0	0,95	4,26	1,1
			Картофель	204	153		2,14	0	21,11	88,89	30,6
						Итого	160				
	№ 20	Салат из белокачанной капусты	Кукуруза	30	30		0	0	0	0	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8
			Капуста белокачанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8
			Морковь	8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22	
								Итого	60		
	Компот из свежемороженого ягод	Витня	Витня	19	19						
			Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36	
Аскорбиновая кислота			0,5	0,5		0	0	0	0		
							Итого	200			
							50				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
							Итого	50			
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
					Итого	5					
Уплотненный полдник	№ 240	Пудинг из творога с яблоками	Ябло	0,013	0,013		1,65	1,5	0,09	20,11	
			Масло сливочное	5,2	5,2		0,03	4,45	0,05	38,95	
			Ябло	49,4	29,9		0,09	0	3,05	12,38	2,99
			Творог	89,5	88,4		12,38	15,91	1,15	199,78	0,44
			Сметана	5,2	5,2		0,11	1,04	0,16	10,61	0,02
			Сахар	10,4	10,4		0	0	10,38	38,9	
								Итого	130		
	Сметана	Сметана	25	25		0,53	5	0,75	51	0,08	
						Итого	25				
	№ 401	Ряженка	Ряженка	180	180		5,4	10,8	7,38	147,6	0,05
							Итого	180			
Хлеб с повидлом	Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
		Хлеб повидочный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8		
		Повидло	15	15		0	0	0	0	0,08	
					Итого	60					
Итого за 5 дней						42,96	73,53	149,48	1406,2	85,24	