

МБДОУ №48 "ПЧЁЛКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период



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

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация Е, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 165	Каши рассыпчатая гречневая	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	77,35	
			Крупа гречневая	35	35		4,41	0,91	2,78	115,15	
						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				
	№ 3	Бутерброд с маслом с 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			
			Икра кабачковая	80	80		3,06	0,58	13,32	70,8	
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
						Итого	60				
Обед	№ 80	Суп картофельный с крупой	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Пшено	10	10		1,2	0,29	6,33	33,4	
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Картофель	100	85		1,19	0	11,73	49,39	1,7
								Итого	200		
	№ 281	Котлета рубленая, запеченная с молочными	Масло сливочное	8	8		0,05	6,84	0,07	59,92	
			Сыр	3	2,6		0	0	0	0	0,05
			Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97	
			Мука пшеничная	5,5	5,5		0,58	0,07	4,03	18,1	
			Масло говяжье	40	38		5,36	1,86	0	38,3	
			Молоко	38	38		0,76	1,14	1,52	20,14	0,38
						Итого	80				
	№ 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				
	№ 20	Салат из белокачанной	Кукруза	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			Вишня	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					
Уютный полдник	№ 241	Зразы из творога с яблоком	Ябло	0,5	0,5		63,5	57,5	3,5	785	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Изюм	1,9	1,4		0	0	0	0	
			Творог	90	87		12,18	15,66	1,13	196,62	0,44
			Мука пшеничная	14	14		0,15	0,02	1,02	4,61	
			Сметана	2	2		0,04	0,4	0,06	4,08	0,01
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	
						Итого	130				
	Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6		
						Итого	180				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5			
					Итого	50					
Молоко стуженное	Молоко стуженное	20	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,2		
					Итого	20					
Итого за 11 день											
							113,39	114,3	194,47	2223,85	74,49

День: Вторник
 Неделя: 3 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	2	Итого	0,01	1,71	0,02	14,98	1,2				
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98					
			Хлебные овсяные	10	10		0	0	0	0					
			Молоко	140	140		2,4	3,6	4,8	63,6					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	2	2	Итого	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					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30	Итого	0	0	0	0	0,9				
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45					
	Второй завтрак	№ 368	Банан	Бананы	167	100	Итого	35	1,5	0,5	21	96	10		
Обед		Суп овощной на курином бульоне	Масло сливочное	5	5	Итого	0,03	4,28	0,05	37,45					
			Катюста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48					
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64					
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87					
			Картофель	66	50		0,7	0	6,9	29,05					
			Зеленый горошек	11	75		1,5	0	3,45	19,95					
			Итого	200	1,5		0	3,45	19,95	7,5					
	№ 310	Суфле куриное	Яйцо	0,014	0,014	Итого	1,78	1,61	0,1	21,98					
			Индеек	57	56		0,02	2,57	0,03	22,47					
			Масло сливочное	3	3		0,32	0,04	2,2	9,87					
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,45	0,6	7,95					
	№ 315	Рис отварной	Масло сливочное	5	5	Итого	0,03	4,28	0,05	37,45					
			Рис	30	30		2,1	0,18	23,19	96,9					
	№ 382	Кнись из соев натурального	Огурцы консервированные (солёный)	Огурцы консервированные	65	60	Итого	0,36	0	0,66	4,2				
			Сок фруктовый кг	54	54	0		0	0	0					
			Крупа пшеничная	9	9	0		0	0	0					
			Сахар	21	21	0		0	20,96	78,54					
			Итого	200	2,35	0,35		24,9	107						
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		Итого	80	0	0		0		
			Соль	Соль	5	5		Итого	40	2,35	0,35		24,9	107	
Итого			5	0	0	0		0							
Уютный полдник			№ 342	Рагу овощное	Масло сливочное	5		5	Итого	0,03	4,28		0,05	37,45	
					Катюста белокочанная	25		20		0,28	0		0,86	4,48	
	Морковь	30			24	0,24	0	1,34		6,34					
	Лук репчатый	31			26	0,39	0	2,24		10,06					
	Картофель	35			26	0,36	0	3,59		15,11					
	Зеленый горошек	16			11	0,22	0	0,51		2,93					
	№ 258	Шницель рыбный	Яйцо	0,003	0,003	Итого	0,38	0,35	0,02	4,71					
			Рыба Горбуша	72	68		14,28	4,76	0	99,96					
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97					
			Лук репчатый	16	13		0,2	0	1,12	5,03					
			Молоко	6	6		0,12	0,18	0,24	3,18					
	№ 293	Чай с лимоном	Лимон	4	3,5	Итого	0,03	0	0,11	1,19	1,4				
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0					
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88					
			Итого	200	4,15		0,65	24,05	113,5						
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38	Итого	50	4,15	0,65	24,05	113,5						
	Пряники	40	40		Итого	40	0	0	0	0					
Итого за 12 лет.						36,44	39,77	170,53	1155,22	68,16					

День: Среда
 Неделя: 3 неделя
 Возрастная категория: сад 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 пышный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Пшеница	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					
	№ 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	Вустерброд с маслом с сыром	Ватон	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	№ 81	Суп картофельный с горохом	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65
			Лук репчатый	12	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Горох	18	18		4,14	0,29	10,39	58,14	
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10
		Итого			200						
	№ 279	Суфле из отварного мяса с рисом	Яйцо	0,25	0,25		0,51	0,46	0,03	6,28	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Мясо говядина	70	64		9,02	3,14	0	64,51	
			Рис	5	23		1,61	0,14	17,78	74,29	
		Итого			80						
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30
		Итого			150						
	№ 376	Компот из сухофруктов	Крупа	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	24,0	107		
		Итого			80						
		Помидор консервированный или соевый	Помидоры консервированные	65	60		0	0	0	0	
		Итого			60						
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
	Итого			8							
Уплотненный полдник	№ 336	Каша овсяная	Масло растительное	4,55	4,55		0	4,55	0	40,9	
			Каша белочанная	186,29	148,98		2,09	0	6,41	33,37	89,39
			Мука пшеничная	1,56	1,56		0,17	0,02	1,14	5,13	
			Морковь	3,25	2,6		0,03	0	0,15	0,69	0,13
			Лук репчатый	6,24	5,2		0,08	0	0,45	2,01	0,52
			Сахар	3,9	3,9		0	0	3,89	14,59	
			Томат	7,8	7,8		0,02	0	0,23	0,99	1,95
			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						
	№ 473	Булочка Веселюшка	Яйцо	0,001	0,001		0,13	0,12	0,01	1,57	
			Масло сливочное	0,4	0,4		0	0,34	0	3	
			Изюм	2	2		0	0	0	0	
			Мука пшеничная	43	43		4,56	0,56	31,48	141,47	
			Сахар	4	4		0	0	3,89	14,96	
Дрожжи			1	1		0,13	0	0,08	0,85		
	Итого			40							
Итого за 13 дней							38,4	35,83	209,38	1272,38	137,89

День: Четверг
 Неделя: 3 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Суп молочный манной	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12			
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48			
			Молоко	175	175		3	4,3	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							
№ 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	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10		
					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	3,1	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				
			№ 286	Тефтели мясные	Хлеб пшеничный	10	10		0,83	0,13	4,81	22,7	
					Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16	
	Мясо говядина	60			57		8,04	2,79	0	57,46			
	Лук репчатый	20			16		0,24	0	1,38	6,19	1,6		
						Итого	60				0,16		
	№ 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						
	№ 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				
					Итого	80							
Помидор консервированный или соленый	Помидоры соленые		65	60									
					Итого	60							
Соль	Соль		5	5		0	0	0	0				
					Итого	5							
Уплотненный полдник	№ 255	Козлета или биточки рыбные запеченные	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
			Рыба Горбуша	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						
	№ 204	Макаронные изделия	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96			
			Вермишель, макароны	40	40		3,64	0,32	26,32	116,2			
						Итого	120						
№ 293	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							
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		38	38		4,15	0,65	24,05	113,5				
					Итого	80							
Итого за 14 дней							45,24	42,34	190,92	1299,53	55,78		

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

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пшеничные 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	0	79,5				
						Итого	200					1,5		
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0		0,01		
			Сахар	10	10		0	0	0	0				
			Молоко	70	70		2	3	4	53		1		
						Итого	200							
	№ 3	Интерброд с маслом с 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									
Обед	№ 57	Борщ с капустой и	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					
			№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43		
	Мясо говядина	50			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					
	Салат из квашеной капусты	Капуста квашеная			42,8	41,17		0,29	0	1,32	6,59		15,64	
		Масло растительное			7	7		0	6,99	0	62,93			
		Сахар			2,35	2,35		0	0	2,35	8,79			
								Итого	60					
	Компот из свежемороженого ягод	Ваниль			19	19		0	0	13,97	52,36			
		Сахар	14	14		0	0	0	0					
		Аскорбиновая кислота	0,5	0,5		0	0	13,97	52,36					
							Итого	200						
							Итого	80	2,35	0,35	24,9	107		
	Уютный пудинг	№ 236	Пудинг из творога с рисом	Яйцо	0,007	0,007		0	0	0	0			
				Масло сливочное	3	3		0,89	0,81	0,05	10,99			
Творог				80	80		0,02	2,57	0,03	22,47				
Сметана				4	4		11,2	14,4	1,04	180,8		0,4		
Рис				14	14		0,08	0,8	0,12	8,16		0,01		
Сахар				7	7		0,98	0,08	10,82	45,22				
								Итого	120	0	0	6,99	26,18	
№ 401				Раженка	Раженка	180	180		5,4	10,8	7,38	147,6		0,05
										Итого	180	0,03	4,28	0,05
Итого за 15 дней			Повидло	15	15		3,32	0,52	19,24	90,8				
								Итого	60	0	0	0	0,08	
							42,09	72,49	154,25	1420,3	74,16			