

МБДОУ №48 "ПЧЁЛКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период



День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: дети 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выходной остаток								
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У										
Завтрак	№ 206	Макароны отварные с сыром	Масло сливочное	2,5	2,5	Итого	0,02	2,14	0,02	18,73	0,2								
			Сыр	11	10														
			Вермишель, макароны	24	24														
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	3	2,5	Итого	120	0,02	0	0,08	0,85	1							
			Чай	0,5	0,5														
			Сахар	7	7														
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	20	20	Итого	180	0	0	0	0	0,05							
			Масло сливочное	5	5														
			Икра кабачковая	60	60														
	Итого						25	0,03	4,28	0,05	37,45								
Итого													40	2,04	0,38	8,88	47,2		
Итого													100	100	0	0	0	0	
Второй завтрак	№ 81	Суп картофельный с фасолью	Фасоль	16	16	Итого	100	3,5	0,26	8,18	46,35	0,5							
			Масло растительное	4	4														
			Морковь	13	10														
	№ 274	Мако тушеное с овощами	Масло сливочное	2,9	2,9	Итого	180	0,02	2,48	0,03	21,72	0,35							
			Мука пшеничная	2,36	2,36														
			Морковь	75	71														
	Итого						130	0,24	0	0,44	2,8	0,28							
													Итого	40	0	0	0	0	0
													Итого	180	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Обед	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	7	7	Итого	40	0	0	0	0	0,28						
Изюм				8	8														
Сахар				12	12														
Итого							180	0	0	0	0	0							
													Итого	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
													Итого	3	0	0	0	0	
Уютный полдник		№ 94	Каша молочная манная	Масло сливочное	5	4	Итого	3	0,02	3,42	0,04	29,96	1,4						
				Крупа манная	15	15													
				Сахар	4	4													
		№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2	Итого	180	2,8	4,2	5,6	74,2	1,4						
	Сахар			10	10														
	Молоко			120	120														
	Итого						180	2,4	3,6	4,8	63,6	1,2							
													Итого	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
													Итого	0,001	0,001	0,13	0,12	0,01	1,57
	№ 466	Сдоба обыкновенная	Масло сливочное	2	2	Итого	40	0,01	1,71	0,02	14,98	0,05							
Мука пшеничная			30	30															
Сахар			3	3															
Итого						70	0,01	0	0	0,04	0,04								
												Итого	25	0,08	0	2,58	10,47	2,53	
												Итого	7,5	7,5	0	0	7,49	28,05	
Итого за 1 день						25	35,78	31,62	179,55	1109,66	26								
												Итого	25	0,08	0	2,58	10,47	2,53	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 12 ч

Пример 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 гречневый	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Крупа гречневая	10	10		1,26	0,26	6,8	32,9		
			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						
		№ 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	№ 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				
				№ 286	Гуфтели мясная	Хлеб пшеничный	8	8		0,66	0,1	3,85
				Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16	
				Мясо говядина	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						
		№ 165	Баша пшеничная	Крупа Артек	34	34		2,52	0,52	13,6	65,8	
				Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Итого			110						
			Салат из квашеной 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						
		№ 382	Кисель из сока натурального	Сок фруктовый кг	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							
Ужин	№ 255	Котлета или биточек рыбные запеченные	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Рыба Горбуша	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						
		№ 342	Рагу овощное	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
				Капуста белокочанная	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						
		№ 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 пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8		
		Итого			40							
		Печенье	Печенье	13	13							
		Итого			13							
Итого за 2 день							36,35	40,52	155,46	1114,71	63,34	

День: Среда
 Неделя: 1 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					
	№ 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	Витерброд 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	№ 303	Суп овощной на курином бульоне	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Крупка белокочанная	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			
	№ 304	Плов из птицы	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Курятина	146	129		11,48	4,26	0	86,43		
			Морковь	10	8		0,08	0	0,45	2,11	0,4	
			Лук репчатый	7	5		0,08	0	0,43	1,94	0,5	
			Рис	28	28		1,96	0,17	21,64	90,44		
			Томат	4	4		0,01	0	0,12	0,51	1	
								Итого	130			
			Огурцы консервированный (соленый)	Огурцы консервированные	50	45		0,24	0	0,44	2,8	
						Итого	40					
	Компот из свежемороженых ягод	Витамин	Витамин	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	Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6	
				Соль	Соль	3	3		0	0	0	0
						Итого	40					
					Итого	3						
Удольственный напиток	№ 401	Простокваша	Простокваша	158	150		15	15	15	0		
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8	
			Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	15	15		1,08	1,28	8,4	49,35	0,15
						Итого	15					
№ 231	Сырники из творога	Яйцо	0,5	0,5		0,38	0,35	0,02	4,71			
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97			
		Творог	70	70		9,8	12,6	0,91	158,2	0,35		
		Мука пшеничная	10,4	10,4		1,3	0,14	7,61	34,22			
							Итого	80				
Итого за 3 дня						52,53	55,09	138,82	986,16	23,9		

День: Четверг
 Неделя: 1 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	№ 94	Суп молочный пшеничный	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					
	№ 295	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	Встербеда 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		Квиц	Квиц	100	100		0	0	0	0	180	
						Итого	95					
Обед	№ 58	Борщ с картофелем (Свекольный)	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,06		
			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	9,6	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			
	№ 298	Голубцы ленивые	Яйцо	0,1	0,1		0,51	0,46	0,03	6,28		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Капуста белокочанная	100	78		1,09	0	3,35	17,47		46,8
			Мясо говядина	6,5	49		6,91	2,4	0	49,39		
			Сметана	8,3	8,3		0,17	1,66	0,25	16,93		0,02
			Лук репчатый	13	10		0,15	0	0,86	3,87		1
			Рис	6	19		1,33	0,11	14,69	61,37		
						Итого	130					
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	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	
		Помидор консервированный для солений	Помидоры соленые	50	45							
						Итого	40					
		Соль	Соль	3	3		0	0	0	0		
						Итого	3					
Удлинненный полдник	№ 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					
	№ 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					
№ 8	Сельдь филе соленое	Сельдь соленая	52	25		4,43	4,88	0	61,5			
						Итого	25					
Итого за 4 день							28,18	33,36	124,17	896,15	264,21	

День:
Неделя:
Возрастная
категория:

Питание
1 неделя
всего 12 д

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 геркулесовый	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Сахар	1,6	1,6		0	0	1,6	5,98		
			Хлебяные овсяные	10	10		0	0	0	0		
			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					
№ 3	Витерброд 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	№ 76	Расольник Ленинградский	Овощи консервированные	13,4	12		0,07	0	0,13	0,84		
			Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
			Морковь	10	8		0,08	0	0,45	2,11	0,4	
			Лук репчатый	4,8	4		0,06	0	0,34	1,55	0,4	
			Картофель	80	60		0,84	0	8,28	34,86	12	
			Рис	4	4		0,28	0,02	3,09	12,92		
						Итого	180					
	№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Мясо говядины	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					
	№ 20	Салат из белокочанной	Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98		
			Лук зеленый	5	4		0,04	0	0,12	0,64	1,2	
			Капуста белокочанная	40	32		0,45	0	1,38	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			Ваниль	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			
	Соль	Соль	3	3		0	0	0	0			
					Итого	3						
Ужин	№ 240	Пудинг из творога с	Яйца	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7		
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Яблоко	38	26		0,08	0	2,65	10,76	2,6	
			Творог	68,9	68		9,52	12,24	0,88	153,68	0,34	
			Сметана	4	4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01	
			Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92		
						Итого	100					
		Сметана	Сметана	20	20		0,42	4	0,6	40,8	0,06	
						Итого	20					
	№ 401	Ряженка	Ряженка	150	150		4,5	9	6,15	123	0,05	
					Итого	150						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	31	31		3,32	0,52	19,24	90,8			
					Итого	40						
Итого за 5 дней							35,61	54,82	124,79	1115,43	64,66	