

МБДОУ №106 "ЛАЗУРНЫЙ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
летне-осенний период 2023 г.

Руководитель _____

Утверждаю
Манжура Л.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	200	3,65	5,98	16,89	135,42	1,4	101
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Гороховый суп •87	200	6,08	4,25	32,01	184,01	32,5	87
	Каша гречневая вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из свежемороженой ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр 67
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57.	80	4,08	0,77	17,76	94,4		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414	200	2,2	3,3	14,38	95,7	1,11	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220	200	6,37	4,4	45,91	236,23	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
Итого за 1 день			42,11	35,36	222,88	1333,26	62,48	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный с крупой гречневой•101	200	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Плов из Птицы•321	210	53,51	29,25	38,21	622,69	3,1	321 стр.285
	Помидоры консервированные•148	50	0	0	0	0	5	
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
	Щи зеленые•74	200	3,6	4,28	31,23	171,56	62,3	
Уплотненный полдник	Йогурт•420	180	9	2,7	6,3	84,6		420
	Ленивые вареники •243	150	20,46	23,82	23,12	386,91	0,63	243
	Печенье•160	50	3,7	5	38,1	203		
	Соус сметанный сладкий•156	30	0,86	1,87	5,21	40,72	0,23	
Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314	
Итого за 2 день			98,67	77,82	225,67	1960,55	87,79	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный овсяный•101	200	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
Обед	106/Суп картофельный с макаронными изделиями• 88	200	4,55	3,09	41,03	201,76	48	88 стр.144
	Капуста тушеная•143	150	2,98	6,03	15,02	123,87	101,75	143 стр.169
	Компот из свежемороженых ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Пюре картофельное•339.	200	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Рыба тушеная с овощами•261	80	33,78	9,04	2,06	224,85	2,5	261 стр.248
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
Итого за 3 день			68,22	43,51	233,43	1552,17	293,54	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный маннй•99	200	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,71		12 стр. 108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр.159
	Суп картофельный с крупой рисовой•86	200	3,84	2,02	37,35	175,55	49,2	86
	Тефтели мясные• 303	80	10,65	7,38	9,08	143,48	1	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью•252	150	13,58	22,92	23,84	353,93	2,19	252 стр.243
	Какао с молоком•416 .	200	2,4	3,6	16,78	108,48	1,2	416 стр.328
	Пряники•154	50	0	0	0	0		
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
	повидло•101	40	0	0	0	0	0,2	
Итого за 4 день			41,64	55,72	192,34	1408,03	71,57	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный с крупой пшеничной•101	200	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	131,79	49,82	64
	Компот из свежемороженых ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Пюре картофельное•339.	200	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Салат из горошка зеленого консервированного•10	60	1,19	3	2,74	42,78	7,3	10 стр.108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Биточки рыбные• 271	80	13,79	7,8	6,77	149,94		271 стр.254
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
	Яйцо отварное•227	1	5,08	4,6	0,28	62,8		227 стр.232
Итого за 5 день			50,95	46,21	203,12	1401,04	188,41	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный с крупой гречневой•101	200	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,62	4,29	19,03	130,16		331 стр.292
	Компот из свежемороженых ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасольный•87	200	4,58	4,27	16,18	117,28	10,3	81 стр.144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57.	80	4,08	0,77	17,76	94,4		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414	200	2,2	3,3	14,38	95,7	1,11	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220	200	6,37	4,4	45,91	236,23	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
Итого за 6 день			41,61	35,82	207,24	1281,91	40,38	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный рисовый•101	200	3,65	5,98	16,89	135,42	1,4	101
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Каша гречневая вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Салат из соленых огурцов с луком•20	60	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр.111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91	200	4,18	2,86	34,89	175,02	41,5	91
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Пряники•154	50	0	0	0	0		
	Пудинг из творога•249 с	150	18,11	26,42	22,35	396	0,57	249 стр.241
	Ряженка•420	180	5,4	10,8	7,38	147,6	0,05	420
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
	повидло•101	40	0	0	0	0	0,2	
Итого за 7 день			48,55	65,26	179,85	1468,9	62,55	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный овсяный•101	200	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
Обед	Голубцы ленивые•315	195	11,22	6,98	11,5	150,67	58,9	315
	Компот из свежемороженых ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой гречневой•86	200	5,11	2,63	46,36	220,39	61,65	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком•414	200	2,2	3,3	14,38	95,7	1,11	414 стр.327
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Рагу овощное•360	200	4,41	6,89	34,62	209,95	64,1	360
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
Итого за 8 день			31,68	30,74	188,13	1121,3	223,29	

День: Четверг

Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный манный•99	200	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
Второй завтрак	Бананы•386	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Рагу из птицы•197	200	13,9	5,31	74,27	387,31	107,9	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82	200	3,26	4,84	28,96	167	37,41	82 стр.141
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Биточки рыбные• 271	80	13,79	7,8	6,77	149,94		271 стр.254
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Печенье•160	50	3,7	5	38,1	203		
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
Итого за 9 день			46,84	34,47	273,98	1548,17	203,87	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411	180	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр.104
	Суп молочный с крупой пшеничной•101	200	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	131,79	49,82	64
	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр.292
	Компот из свежемороженых ягод•390	180	0	0	11,98	44,88		
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,71		12 стр.108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр.159
	Тефтели мясные• 303	80	10,65	7,38	9,08	143,48	1	303 стр.272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
	Кофейный напиток с молоком•414	200	2,2	3,3	14,38	95,7	1,11	414 стр.327
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Омлет•229	120	10,83	14,44	1,89	180,01	0,32	229
Итого за 10 день			40,69	50,76	148,5	1196,65	80,93	

Итого за весь период			510,96	475,67	2075,14	14271,98	1314,81	
Среднее значение за период			51,096	47,567	207,514	1427,198	131,481	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,58	3,33	14,54			
--	--	--	------	------	-------	--	--	--