

МБДОУ №5 "КАРАМЕЛЬКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
за весенний-летний период 2023год

Утверждаю
Савина О.В.

Руководитель _____

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	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.55	19.7	170	0.1	1, стр 104
	Икра кабачковая	40	0	3	3	36		57,стр 127
	Макаронные изделия отворные с маслом	100/5	3.8	4.5	24	151.1		218/219, стр 227-228
	Яйцо отварное	1 шт (48 гр)	6.2	5.7	0.4	76.8		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	23.2	95.6	4	390,стр 316
	Огурец консервированный	30	0	0	0.9	3.6		
	Рис отворной с овощами	130/5	2.9	4.7	29.2	169.9	1.95	334, стр 293
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	12.7	15	9.5	223.9	1.76	303,стр 272-273
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.8	5.5	7.6	91.6	48.62	73, стр 137
	Чай с лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Апельсины	60	0.5	0.1	4.8	29	36	388
	Суп молочный манный	200	5.5	5.4	16	134.6	1.5	99, стр 149
День	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
	Соль.	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 1 день	Чеснок		0	0	0	0	0.1	
			43.65	53.46	209.52	1484.91	102.49	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.7	19.7	170	0.1	1, стр 104
	Суп молочный с ячневой крупой	250	6.4	6.5	19.5	163.2	1.75	101, стр 150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Борщ с картофелем	200	2	5.6	12.7	113	41.83	64,стр 133
	Компот из сухофрукты	200	0	0	15.5	61.9		394,стр 318
	Огурец консервированный	60	0	0	1.8	7.2		
	Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	145.9	102.63	339,стр 295
	Рыба припущенная	80	17.5	9.5	0.3	157.2	0.3	259, стр 248
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
	Чай с лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Омлет с сыром	85	9.9	17	1.4	199.9	0.41	230,стр 233
	Салат из белокочанной капусты	60	1	2.9	5.4	52.6	28.68	21,стр 112
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
День	Яблоки*	50	0.2	0.2	4.9	26	5	388
	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 2 день	Чеснок	2	0	0	0	0	0.2	
			50.21	56.52	175.81	1407.29	89.53	

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	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.55	19.7	170		1, стр 104
	Какао с молоком	180	2	3	13.98	107	1	416,стр328
	Суп молочный из макаронных изделий	200	4.48	6.05	19.25	148.28	1.4	100,стр 149
Второй завтрак	Сок фруктовый*31	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Голубцы ленивые	160	11.22	6.98	11.5	219		315,стр 279
	Компот из сухофрукты	200	0.8	0	48.22	196.64		394,стр 318
	Соус сметанный с луком	30	0.49	2.04	2.37	29.43	0.77	372/374,стр 309-310
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	4.57	2.21	39.7	188.95		86,стр 143
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105	0.1	
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Пудинг из творога (паровой) со сгущенным молоком.	100/25	13.93	18.89	30.89	346.49	0.63	248,стр 241
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
День	Соль.	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 3 день			47.44	48.53	248.63	1675.4	12.33	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.55	19.7	170		1, стр 104
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.73	6.37	17.34	148.6	1.4	101, стр150
Второй завтрак	Яблоки	50	0.15	0	5.1	26	5	386,стр 314
Обед	Запеканка картофельная с мясом	165	9.88	12.86	22.34	337.23		308,стр 275
	Кисель из ягод свежих(компотная смесь)	180	0	0	17.96	94.32		396,стр 319-320
	Рассольник Ленинградский	200	3.42	6.02	31.2	186.94	39.83	82,стр 141
	Соус сметанно-луковый	15	0.23	1.01	1.09	14.19	0.21	374,стр 310
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Каша гречневая с овощами	205	5.99	5.45	32.25	193	1.5	
	Салат из белокочанной капусты	60	0.72	3	5.36	50.37	28.68	21,стр 112
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
	Яйцо отварное	1 шт (48 гр)	6.2	5.7	0.4	76.8		227,стр 232
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
	Чеснок	2	0	0	0	0	0.2	
Итого за 4 день			41.37	49.77	207.96	1555.26	85.28	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.55	19.7	170		1, стр 104
	Суп молочный с крупой Артек	200	4.83	6.33	18.09	147.8		101,стр 150
Второй завтрак	Яблоки	50	0.15	0	5.1	26	5	386,стр 314
Обед	Квашенная капуста	50	0.85	1	2.75	20.05	19	
	Плов из мяса	160	14.28	9.36	28.44	324.9	1.35	321,стр 285
	Сок фруктовый	180	0	0	28.8	81		418, стр 329
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5.85	4.45	24.6	156.48		87,стр 144
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2		411,стр 326
	Булочка Российская	60	4.42	7.79	35.95	221.56	0.05	457, стр 352
	Винегрет овощной	60	1.92	3.6	10.82	84.43	13.83	46, стр 121
	Каша пшеничная с маслом	130/5	3.41	4.7	23.35	147.95		182,стр 198
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 5 день			45.76	46.59	252.82	1637.98	60.39	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62	136		1, стр 104
	Икра кабачковая	40	0	3	3	36		57, стр127
	Макароны отварные с сыром	150	3.67	4.59	26.37	250.2	0.4	220, стр228
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	2.44	5.6	18.98	141.01	28.52	64,стр 133
	Гуляш из отворного мяса	120	14.37	8.21	4.21	256.6	2	293,стр 267
	Каша вязкая пшеничная с маслом	130/5	4.23	5.29	22.2	154.35		182,стр198
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.11	0	21.64	82.22	3.6	390,стр 316
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Суп молочный слизистый (рисовый)	200	4.13	6.31	19.38	149.9	1.5	98,стр149
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
	Апельсин	60	0.5	0.1	4.8	29	36	388
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Чеснок	2	0	0	0	0	0.2	
Итого за 6 день			38.51	41.46	206.09	1536.26	75.08	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62	136		1, стр 104
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.73	6.37	17.34	148.6	1.4	101, стр150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Картофель в молоке	150	7.11	5.57	63.04	318.2		337/СТР 294
	Компот из сухофрукты	200	0.8	0	48.22	196.64		394,стр 318
	Котлета рыбная любительская	80	13.75	7.88	4.72	143.43	1.48	272,стр 255
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.77	4.2	3.82	55.64	29.3	21,стр112
	Суп картофельный с крупой гречевой	250	5.74	2.76	49.76	236.84		86,стр143
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	16.15	22.71	28.02	294.1	0.62	251,стр 243
	Простокваша	180	18	18	18	103		420,стр330
	Вафли	20	1.6	4.2	14.2	102		
День	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 7 день	Чеснок	2	0	0	0	0	0.2	
			77.75	80.05	324.76	2004.06	41.43	

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	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3.3	8.55	19.7	170		1, стр 104
	Суп молочный манный	200	4.37	5.95	15.61	133.6	1.5	99, стр 149
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Биточки рубленные из птицы	80	6.93	5.34	8.08	245.6	0.21	323,стр 286
	Каша ячневая с маслом	150	3.93	4.76	26.93	164.95		182,стр 198
	Компот из свежемороженых ягод(клубника)	180	0	0	17.96	67.32		393,стр 318
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.92	3	1.87	47	5.75	35,стр117
	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3.28	2.86	27.63	143.64	33.2	91,стр146
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Квашенная капуста	50	0.35	0	1.6	8	19	
	Омлет	85	8.13	15.29	1.42	173.8	0.23	229,стр
День	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 8 день	Чеснок	2	0	0	0	0	0.2	
			38	43.55	190.03	1450.14	65.75	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№
------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------	---

прием пищи	наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	С, мг	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Бутерброд с сыром	45	0.03	4.28	0.05	147	0.2	3,стр 105
	Суп молочный геркулесовый	200	3.01	6.21	7.02	98.22	1.5	98,стр 149
Второй завтрак	Яблоки	100	0.3	0	10.2	52	10	386,стр314
Обед	Капуста тушеная с филе курицы	210	10.19	7.74	15.32	358.9		143/318,стр16 9,283
	Кисель из ягод свежих(компотная смесь)	180	0	0	17.96	94.2		396,стр 319-320
	Огурец консервированный	30	0	0	0.9	3.6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.34	2.59	19.29	177.7	16.5	88,стр 144
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Ватрушка	80	8.26	12.53	34.5	338.5	0.31	436/502,стр 339,384
	Каша рассыпчатая с фруктами	155	4.72	6.57	32.33	259.7	0.43	181,стр 197
	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.7	13.58	93.3	0.91	414,стр 327
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 9 день			37.34	43.42	196.18	1841.15	35.48	

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 лимоном и сахаром*	180/10/7	0.06	0.01	10.19	39.78	2.83	412, стр 326
	Бутерброд с сыром	45	0.03	4.28	0.05	147	0.2	3,стр 105
	Каша вязкая гречневая с маслом	135	4.13	5.12	22.15	144.38		182,стр198
	Яйцо отварное	1 шт (48 гр)	6.2	5.7	0.4	76.8		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Компот из свежемороженых ягод(клубника)	180	0	0	17.96	67.32		393,стр 318
	Мясо отварное	60	13.59	4.7	0.28	204.8	0.3	289,стр 265
	Рагу из овощей	150	3.02	5.99	25.87	164.77	47.7	148,стр 171
	Рассольник Ленинградский	200	3.42	6.02	31.2	186.94	39.83	82,СТР 141
	Хлеб Вилинский	50	4.2	0.5	21.5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.1	5	26		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0.1	0	8.2	33.2	0.03	411,стр 326
	Апельсины	60	0.5	0.1	4.8	29	36	388
	Суп молочный с крупой Артек	200	4.83	6.33	18.09	147.8	1.4	101,стр 150
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	52		
День	Соль		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0.14	0	0.33	1.83	5.6	
Итого за 10 день			38.27	39.05	192.73	1471.62	86.19	

Итого за весь период			458.3	502.4	1204.53	16064.07	653.95	
Среднее значение за период			45.83	50.24	220.45	1606.4	65.39	