

МАДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад № 204

за _____ период

Руководитель _____

Утверждаю
СМАГИНА В.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,24	4,27	12,17	104,76	1,05	101
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	330	10,705	11,975	31,465	278,46	2,55	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,8	0	8,6	38	38	
	Итого	100	0,8	0	8,6	38	38	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,64	3,68	24,04	138,07	24,98	87
	Жаркое по-домашнему	170	25,11	14,46	64,94	401,19	93,8	292
	Салат из овощей	60	0,72	3,09	5,36	50,37	28,68	21
	Кисель	150	0,1	0,04	19,17	74,9	39	399
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Соль	3	0	0	0	0		
Итого	578	33,585	21,735	135,495	764,08	186,46		
Полдник	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	16,76	9,26	2,76	163,53	0,08	263
	Салат из овощей	40	2,04	0,38	8,88	47,2		57
	Пирог открытый	50	3,27	2,56	31,26	154,77	0,08	442
	Чай	150	0,13	0,03	7,11	28,07	1,45	412
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Итого	340	23,14	12,37	59,97	436,37	1,61	
Итого за 1 день		1498	72,43	50,88	242,58	1603,91	229,67	

День: Вторник

Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный	150	4,31	3,82	15,28	111,21	1,05	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Батон	25	1,98	0,25	12,98	59		
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Сыр порциями	10	2,31	2,94	0	36,95	0,2	7
	Итого	340	10,85	12,73	39,06	313,18	2	
Второй завтрак	Изделия кондит.	30	1,44	0,84	23,31	100,5		
	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	180	5,64	5,64	30,36	187,5	1,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	3,99	12,32	88,6	33,39	73
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	18,36	12,16	3,97	143,02		295
	Картофель отварной	105	5,92	5,31	58,03	281,47	84	136
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,98	11,43	0,01	372
	Сок	200	0	0	22	94		418
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Соль	3	0	0	0	0		
Итого	593	28,8	22,44	116,88	706,72	117,4		
Полдник	Напиток из плодов	150	0,24	0,11	10,35	42,53	97,5	417
	Итого	150	0,24	0,11	10,35	42,53	97,5	
Уплотненный полдник	Салат из овощей	30	3,09	1,47	20,25	101,4		54-213-2020
	Булочка ванильная	50	4,08	5,9	30,81	189,16		450
	Чай	150	0,05	0,01	5,12	19,5	0,05	411
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Омлет натуральный	80	8,32	10,38	1,58	136,35	0,23	229
	Итого	330	17,2	18,02	67,38	491,81	0,28	
Итого за 2 день		3091	62,73	58,94	264,03	1741,74	218,23	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Запеканка из творога	80	14,81	10,03	14,61	254,98	0,38	251
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	260	21,275	17,735	33,905	428,68	1,88	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Итого	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,61	3,67	24,42	139,75	24,98	87
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,08	3,74	47,99	245,86	65,52	319/372
	Салат из овощей	60	0,81	2,5	2,57	43,9	5,96	35
	Сок	200	0	0	22	94		418
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Итого	638	17,515	10,375	118,965	623,06	96,46	
Полдник	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом	120	14,85	5,64	14,32	166,95	3,04	311
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,98	11,43	0,01	372
	Салат из овощей	40	2,04	0,38	8,88	47,2		57
	Чай	150	0,05	0,01	5,12	19,5	0,05	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Итого	345	18,1	6,75	39,26	287,88	3,1	
Итого за 3 день		4584	62,59	40,16	220,18	1522,62	112,49	

День: Четверг

Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая	150	4,58	4,95	42,6	228,12	0,75	190
	Какао с молоком	150	3,03	2,53	10,56	75,54	0,92	416
	Батон	25	1,98	0,25	12,98	59		
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	330	9,63	11,36	66,21	400,11	1,67	
Второй завтрак	Изделия кондит.	20	0,02	0	15,88	64,2		
	Напиток кисломолочн.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	170	4,22	4,8	22,93	151,2	1,05	
Обед	Суп картофельный	150	3,29	2,27	30,2	141,89	36,9	88
	Тефтели мясные	80	10,96	7,38	10,4	118,74	1,5	304
	Капуста тушеная	100	1,91	4,24	10,07	82,43	66,95	143
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,98	11,43	0,01	372
	Напиток из плодов	150	0,24	0,11	10,35	42,53	97,5	417
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого	535	19,22	14,98	81,58	485,22	202,86		
Полдник	Фрукты	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	80	8,71	3,77	5,12	91,6	1,8	272
	Свекла, тушеная в соусе Соус сметанный	150	2,89	4,97	7,97	127,33	16,53	145/372
	Чай	150	0,13	0,03	7,11	28,07	1,45	412
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
Итого	460	19,41	13,77	40,06	398	19,78		
Итого за 4 день		6179	52,78	44,91	220,98	1475,93	235,36	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,31	3,87	14,86	112,17	1,05	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	330	8,635	9,915	37,685	274,94	1,8	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,38	3,22	10,11	77,31	21,78	63
	Шницель рыбный	80	16,43	8,79	8,73	180,08	3,76	274
	Пюре картофельное	120	6,3	5,15	57,27	278,58	81,79	339
	Сок	200	0	0	22	94		418
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого	595	27,125	17,625	120,095	729,52	107,33		
Полдник	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Салат из овощей	60	0,58	0	6,22	26,43	2,88	42
	Булочка ванильная	50	4,08	5,9	30,81	189,16		450
	Чай	150	2,65	2,26	11,31	74,16	0,92	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Запеканка из творога	65	11,86	8,09	11,2	203,39	0,31	251
	Итого	345	20,11	16,39	69,5	535,94	4,11	
Итого за 5 день		7699	60,37	48,73	244,53	1668,8	124,29	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая	160	6,67	3,82	34,22	191,49	1	182
	Какао с молоком	150	3,03	2,53	10,56	75,54	0,92	416
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	340	11,815	10,305	56,875	361,23	1,92	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,8	0	8,6	38	38	
	Итого	100	0,8	0	8,6	38	38	
Обед	Суп картофельный	150	7,76	3,75	26,48	162,04	34,56	95
	Гуляш из отварного мяса	120	19,13	12,64	4,23	146,76	2	293
	Каша рассыпчатая	100	4,96	2,96	27,44	159,3		330
	Салат из овощей	60	0,72	3,09	5,36	50,37	28,68	21
	Компот	150	0,24	0	17,66	70,96		394
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Соль	3	0	0	0	0		
	Итого	628	35,825	22,905	103,155	688,98	65,24	
Полдник	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Салат из овощей	30	3,09	1,47	20,25	101,4		54-21з-2020
	Пирог открытый	50	3,27	2,56	31,26	154,77	0,08	442
	Чай	150	0,02	0,01	6,99	26,32	0,01	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Омлет натуральный	80	8,32	10,38	1,58	136,35	0,23	229
	Итого	330	15,64	14,56	70,04	461,64	0,32	
Итого за 6 день		9247	68,28	52,57	245,72	1636,85	106,53	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,57	4,02	14,42	110,85	1,05	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Батон	25	1,98	0,25	12,98	59		
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Сыр порциями	10	2,31	2,94	0	36,95	0,2	7
	Итого	340	11,11	12,93	38,2	312,82	2	
Второй завтрак	Изделия кондит.	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
	Напиток кисломолочн.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	180	4,44	4,83	30,99	184,8	1,05	
Обед	Суп картофельный	150	3	2,26	28,03	132,49	38,9	86
	Кнели куриные с рисом	60	5,61	3,51	4,18	72,5	0,06	329
	Капуста тушеная	100	1,91	4,24	10,07	82,43	66,95	143
	Соус молочный	15	0,41	1,41	1,59	21,76	0,08	370
	Компот	150	0,09	0	15,04	57,3	3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Соль	3	0	0	0	0		
Итого	518	13,62	11,82	78,49	454,68	108,99		
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
	Итого	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	17,59	12,35	3,65	198,44	0,2	284/371
	Картофель отварной	105	5,92	5,31	58,03	281,47	84	136
	Булочка Школьная	60	5,26	3,72	38,92	202,03		54-9в-2020
	Чай	150	0,13	0,03	7,11	28,07	1,45	412
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Итого	415	30,56	21,67	117,33	755,41	85,65	
Итого за 7 день		10740	64,81	55,85	265,29	1770,51	197,69	

День: Среда
Неделя: 2 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	150	3,03	2,53	10,56	75,54	0,92	416
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Запеканка из творога	80	14,81	10,03	14,61	254,98	0,38	251
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	255	19,54	16,45	34,86	413,37	1,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Итого	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	3,99	12,32	88,6	33,39	73
	Биточки рубленые из птицы	60	5,31	3,45	6,09	77,91	0,16	323
	Каша рассыпчатая	100	5,85	3,74	31,46	178,21		330
	Соус молочный	15	0,41	1,41	1,59	21,76	0,08	370
	Сок	200	0	0	22	94		418
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Соль	3	0	0	0	0		
Итого	568	15,87	12,99	93,04	548,68	33,63		
Полдник	Напитк кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	120	7,5	8,67	27,14	216,33	0,32	220
	Салат из овощей	60	0,81	2,5	2,57	43,9	5,96	35
	Чай	150	0,05	0,01	5,12	19,5	0,05	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Итого	350	9,3	11,32	44,79	322,53	6,33	
Итого за 8 день		12163	50,41	46,06	200,74	1467,58	52,31	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,58	3,84	14,73	112,53	1,05	101
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Батон	25	1,98	0,25	12,98	59		
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	330	10,95	11,47	34,98	288,48	2,55	
Второй завтрак	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,61	3,67	24,42	139,75	24,98	87
	Мясной хлебец "Деликатесный"	80	16,67	9,53	1,26	110,31	0,48	297
	Картофель отварной	105	5,92	5,31	58,03	281,47	84	136
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,98	11,43	0,01	372
	Салат из овощей	60	0,72	3,09	5,36	50,37	28,68	21
	Сок	200	0	0	22	94		418
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого	650	30,74	22,58	131,63	775,53	138,15		
Полдник	Фрукты	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные запеченные	80	14,37	7,78	7,75	160,54	0,2	271
	Икра свекольная	120	1,64	5,99	4,85	103,78	11,6	55
	Чай	150	0,13	0,03	7,11	28,07	1,45	412
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
	Итого	430	23,82	18,8	39,57	443,39	13,25	
Итого за 9 день		13823	70,01	57,65	223,43	1635,8	165	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя

Возрастная
категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный	150	4,31	3,82	15,28	111,21	1,05	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	37,45		6
	Итого	330	8,635	9,865	38,105	273,98	1,8	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,38	3,22	10,11	77,31	21,78	63
	Печень говяжья по- Строгановски	80	12,98	13,83	1,93	196,95	0,08	54 -16м-2020
	Пюре картофельное	120	6,3	5,15	57,27	278,58	81,79	339
	Салат из овощей	40	0,77	2	1,77	28,25	4,2	10
	Компот	150	0,09	0	15,04	57,3	3	390
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Итого	585	24,535	24,665	108,105	737,94	110,85		
Полдник	Напиток кисломолоч.	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Итого	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	
Уплотненный полдник	Салат из овощей	60	0,58	0	3,23	15,21	2,88	42
	Булочка Школьная	60	5,26	3,72	38,92	202,03		54-9в-2020
	Чай	150	0,05	0,01	5,12	19,5	0,05	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Пудинг из творога запеченный	80	12,7	8,87	20,66	250,94	0,31	249
	Итого	370	19,53	12,74	77,89	530,48	3,24	
Итого за 10 день		15358	57,2	52,07	241,35	1670,8	126,94	