

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

за _____ зимний _____ период

Руководитель _____

Утверждаю
СМАГИНА В.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная	210	8.83	7.19	43.84	269.79	1.3	182
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Какао с молоком	180	3.68	3.05	13.47	94	1.1	416
	Печенье	30	2.22	3	22.86	121.8		
	Итого	450	17.1	13.54	95.74	556.39	2.4	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Рассольник ленинградский	200	4.01	5	37.13	193.62	52.4	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	29.32	17.76	41.77	346.18	56.6	290
	Салат из белокочанной капусты	60	0.72	3.09	2.37	39.15	28.68	21
	Сок фруктовый	180	0	0	19.8	84.6		418
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	715	37.54	26.39	128.04	784.5	137.68	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Биточки рыбные запеченные	80	11.73	4.9	7.75	123.94	0.2	271
	Икра свекольная	150	2.51	7.57	7.66	139.75	24.75	55
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	9.01	34.51	0.06	411
	Булочка ванильная	50	4.08	5.9	30.83	189.74		450
	Итого	670	24.89	24.37	78.65	656.54	26.27	
Итого за 1 день		1935	80.33	64.3	311.03	2035.43	204.35	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	150	27.59	17.91	25.02	459.83	0.71	54-1т-2020
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.33	4.1	31.23	0.15	369
	Бутерброды с сыром	60	6.68	8.45	20.83	187.5	0.3	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.51	3.22	19.25	115.82	0.35	415
	Итого	420	37.36	30.91	69.2	794.38	1.51	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный из груши-дички	160	0	0	0	0		
	Итого	160	0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный	200	5.29	3.45	50.91	233.02	75.17	83
	Шницель рубленый	80	14.04	10.61	13.47	170.37	0.19	299
	Капуста тушеная	150	2.82	5.68	14.2	114.1	106.8	354
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1.61	3.38	14.21	87.77	21.6	23
	Компот из сушеных фруктов	180	0.27	0	23.34	92.89		394
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	725	27.52	23.66	143.1	819.1	203.76	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Каша вязкая рисовая	210	6.89	7.14	45.31	267.17	1.3	182
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	9.22	36.89	2.86	412
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3.02	1.16	31.33	140.86	0.08	437
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	745	17.51	14.43	116.55	647.47	15.5	
Итого за 2 день		3985	82.39	69	328.85	2260.95	220.77	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	80	8.32	10.38	1.58	136.35	0.23	229
	Икра кабачковая для детского питания	60	3.06	0.58	13.32	70.8		57
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	1.8	419
	Печенье	30	2.22	3	22.86	121.8		
	Итого	380	21.19	18.76	61.97	495.15	2.03	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3.65	3.67	28.23	149.79	36.3	91/128
	Плов из птицы	210	13.32	8.96	37.42	282.64	3.3	321
	Салат из свеклы	60	0.8	3.6	1.03	54.25	5.7	34
	Сок яблочный	180	0.9	0.18	0.18	82.8	3.6	
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
Итого	705	22.16	16.95	93.83	690.43	48.9		
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Макаронник с печенью	160	15.01	7.81	37.29	277.65	1.4	309
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.16	3	2.66	42.36	6.6	10
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	9.01	34.51	0.06	411
	Булочка дорожная	50	3.57	8.22	29.94	207.98		453
Итого	660	26.31	25.03	102.3	731.1	9.32		
Итого за 3 день		5830	70.46	60.74	266.7	1954.68	98.25	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога (паровой)	100	15.88	10.13	24.82	297.64	0.38	248
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.33	4.1	31.23	0.15	369
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.51	3.22	19.25	115.82	0.35	415
	Итого	340	21.34	14.98	63.74	515.49	0.88	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	10.4	4.96	35.44	216.35	48.08	95
	Котлеты рубленые	80	13.97	10.48	13.66	169.66	0.64	299
	Картофель в молоке	120	6.23	4.1	52.32	250.16	72.36	337
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.74	3.6	1.31	49.79	5.1	37
	Напиток из плодов шиповника	180	0.29	0.13	13.01	53.28	117	417
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	695	35.12	23.81	142.71	860.19	243.18	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Каша вязкая пшеничная	210	9.4	7.36	42.36	275.97	1.3	182
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Чай с молоком	180	2.73	2.28	13.33	82.21	0.96	413
	Пирог открытый	50	3.27	2.56	31.26	154.77	0.08	442
	Итого	650	21.85	18.17	110.35	681.55	3.6	
Итого за 4 день		7615	78.61	56.96	327	2098.63	257.66	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	200	6	5.41	18.47	148.6	1.4	101
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	55.65	0.3	7
	Какао с молоком	180	3.68	3.05	13.47	94	1.1	416
	Печенье	30	2.22	3	22.86	121.8		
	Итого	455	17.75	16.19	70.37	490.85	2.8	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Борщ с картофелем	200	3.14	5.25	24.41	157.3	41.01	64
	Печень говяжья по-строгановски	80	12.98	13.83	1.93	196.95	0.08	54-16м-2020
	Пюре картофельное	150	7.86	6.38	71.8	348.35	102.63	339
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.46	3	1.4	34.35	3.61	20
	Сок фруктовый	180	0	0	19.8	84.6		418
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	725	27.93	29	146.31	942.5	147.33	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Шницель рыбный натуральный	80	13.48	5.53	8.83	139.13	5.86	274
	Макаронные изделия отварные	150	5.34	4.23	38.34	207.94		335
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227

	Хлеб ржаной	25	1.18	0.18	12.45	53.5		
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	9.01	34.51	0.06	411
	Итого	655	30.24	20.33	77.37	602.28	7.18	
Итого за 5 день		9550	76.22	65.52	304.25	2077.03	167.31	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.09	20.37	148.28	1.4	100
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.51	3.22	19.25	115.82	0.35	415
	Итого	410	10.62	8.61	55.19	334.9	1.75	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6.19	4.9	32.69	187.14	35.3	87
	Жаркое по-домашнему	220	32.17	19.37	73.72	486.07	108.4	292
	Салат из белокочанной капусты	60	0.72	3.09	2.37	39.15	28.68	21
	Сок яблочный	180	0.9	0.18	0.18	82.8	3.6	
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	715	43.47	28.08	135.93	916.11	175.98	
Уплотненный завтрак	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Пудинг рыбный паровой	80	13.05	4.93	6.15	122.5	0.16	286
	Свекла, тушенная в сметане	150	3.17	8.13	6.84	162.13	16.59	145
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227

	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	9.22	36.89	2.86	412
	Булочка домашняя	50	3.87	6.49	31.89	198.86		452
	Итого	710	31.8	30.16	77.78	751.78	20.87	
Итого за 6 день		11485	86.69	66.85	277.5	2040.79	236.6	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	80	10.07	12.82	1.45	166.11	0.41	230
	Икра кабачковая для детского питания	60	3.06	0.58	13.32	70.8		57
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Чай с молоком	180	2.73	2.28	14.32	85.95	0.96	413
	Итого	350	18.23	15.98	44.66	393.66	1.37	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный из груши-дички	160	0	0	0	0		
	Печенье	30	2.22	3	22.86	121.8		
	Итого	190	2.22	3	22.86	121.8	0	
Обед	Суп картофельный протертый (с гренками)	200	4.65	3.38	34.9	175.82	47.6	85/123
	Котлеты рубленые из птицы	80	8.2	5.27	14.02	138.78	0.21	322
	Капуста тушеная	150	2.82	5.68	14.2	114.1	106.8	354
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1.61	3.38	14.21	87.77	21.6	23
	Компот из сушеных фруктов	180	0.29	0	23.99	95.62		394
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	16.35	74.34		123/85
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	720	21.47	18.24	132.61	750.63	176.21	

Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Запеканка из печени с рисом	180	22.25	7.79	21.79	244.7	4.5	311
	Салат из свеклы	60	0.8	3.6	1.03	54.25	5.7	34
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Кисель из сока натурального	180	0.01	0	31.92	124.61		400
	Булочка молочная	50	4.88	3.02	30.29	160.89	0.2	466
	Итого	675	35.06	20.5	105.52	745.6	11.66	
Итого за 7 день	13420	76.98	57.72	305.65	2011.69	189.24		

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	100	18.42	12.49	18.26	317.89	0.47	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.33	4.1	31.23	0.15	369
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Какао с молоком	180	3.68	3.05	13.47	94	1.1	416
	Итого	340	25.05	17.17	51.4	513.92	1.72	
Второй завтрак	Мандарины	100	0.8	0	8.6	38	38	389
	Итого	100	0.8	0	8.6	38	38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.31	5.06	16.57	115.83	48.01	73
	Гуляш из отварного мяса	120	19.09	12.65	3.91	145.54	2.69	293
	Каша рассыпчатая перловая	130	3.94	3.72	31.01	169.79		330
	Винегрет овощной	60	1.35	3.84	10.01	79.12	15.3	46
	Напиток из плодов шиповника	180	0.29	0.13	13.01	53.28	117	417
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
Итого	745	30.47	25.94	101.48	684.51	183		
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420

Уплотненный полдник	Котлеты рыбные паровые	80	13.19	4.28	7.06	120.66	0.16	273
	Картофель, тушеный в соусе	150	8.35	11.35	79.18	420.32	111.52	144/372
	Яйца вареные 1/2	20	2.54	2.3	0.14	31.4		227
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Чай с повидлом	180/20	0.2	0.03	12.8	49.25	0.16	411
	Булочка российская	60	4.4	6.61	37.98	224.35	0.05	457
	Итого	750	35.13	30.54	160.56	1014.58	113.15	
Итого за 8 день		15325	91.45	73.65	322.04	2251.01	335.87	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой натуральный	80	8.32	10.38	1.58	136.35	0.23	237
	Икра кабачковая для детского питания	60	3.06	0.58	13.32	70.8		57
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.51	3.22	19.25	115.82	0.35	415
	Итого	350	16.26	14.48	49.72	393.77	0.58	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный из груши-дички	160	0	0	0	0		
	Пряники	30	1.44	0.84	23.31	100.5		
	Итого	190	1.44	0.84	23.31	100.5	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.44	3.04	40.4	189.99	51.2	88
	Кнели куриные с рисом	80	7.51	4.93	5.83	100.24	0.08	329
	Пюре картофельное с морковью	150	6.7	5.88	60.1	298.5	84.96	340
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.74	3.6	1.31	49.79	5.1	37

	Компот из сушеных фруктов	180	0.29	0	23.99	95.62		394
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	725	23.17	17.99	158.6	855.09	141.34	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Каша вязкая "геркулес"	210	9.57	9.6	40.2	288.29	1.3	182
	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	9.01	34.51	0.06	411
	Булочка "Веснушка"	50	4.03	4.9	31.01	179.72		456
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	745	21.14	20.62	110.91	705.07	12.62	
Итого за 9 день		17335	62.01	53.93	342.54	2054.43	154.54	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	100	15.89	11.09	25.82	313.76	0.39	249
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.33	4.1	31.23	0.15	369
	Батон	30	2.37	0.3	15.57	70.8		
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	55.65	0.3	7
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	1.8	419
	Итого	355	27.54	21.65	54.13	566.84	2.64	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	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	200	2.02	4.9	13.85	112.59	31.41	63
	Биточки паровые	80	12.97	8.7	8.07	125	0.17	306
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.6	4.82	40.86	231.11		330
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.46	3	1.4	34.35	3.61	20
	Сок яблочный	180	0.9	0.18	0.18	82.8	3.6	

	Хлеб пшеничный	25	2.08	0.33	12.03	56.75		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		
	Итого	705	27.44	22.14	91.33	706.8	38.79	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	420
	Суфле из рыбы	80	13.55	8.61	3.63	148.46		284/371
	Картофель отварной	150	8.44	6.17	82.87	387.55	120	336
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Хлеб ржаной	25	1.18	0.18	12.45	53.5		
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	9.22	36.89	2.86	412
	Итого	682	33.47	25.36	116.91	793.6	124.32	
Итого за 10 день		19150	88.75	69.15	272.57	2108.64	175.75	

Итого за весь период		793.89	637.82	3058.13	20893.28	2040.34	
Среднее значение за период		79.389	63.782	305.813	2089.328	204.034	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3.8	3.05	14.64			