

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за декабрь период

Руководитель

Верждаю

Должника А.И.

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              | Бутерброд с маслом и сыром                     | 40          | 0,03                 | 4,28  | 0,05   | 37,45                          | 0,3           | 3           |
|                      | Каша молочная манная с маслом и сахаром        | 210         | 8                    | 7,08  | 42     | 253,89                         | 1             | 168         |
|                      | Чай с лимоном                                  | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Капуста тушеная                                | 150         | 2,89                 | 6,03  | 14,83  | 123,77                         | 101,75        | 132         |
|                      | Компот из сушеных фруктов                      | 180         | 0                    | 0     | 10     | 40                             |               | 376         |
|                      | Помидоры консервированные                      | 60          | 0                    | 0     | 0      | 0                              | 5,3           |             |
|                      | Рассольник ленинградский                       | 250         | 1,89                 | 6,05  | 15,34  | 120,55                         | 16,02         | 76          |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Пудинг из творога с яблоками                   | 100         | 10,97                | 17,61 | 11,46  | 249,02                         | 2,65          | 240         |
|                      | Соус молочный сладкий                          | 15          | 0,34                 | 1,06  | 1,24   | 15,36                          | 0,08          | 351         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
|                      | Яблоко                                         | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10            | 368         |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 28,85                | 42,79 | 159,68 | 1117,52                        | 140,26        |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |         |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 28,85 | 42,79 | 159,68 | 1117,52 | 140,26 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 2,885 | 4,279 | 15,968 | 111,752 | 14,026 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 2,58  | 3,83  | 14,29  |         |        |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за февраль период

Руководитель

Утверждаю  
Долгинская А.П.

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              | Бутерброд с маслом                       | 40          | 0,06                 | 8,55  | 0,09   | 74,9                           |               | 1           |
|                      | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром | 210         | 6,11                 | 7,04  | 43,76  | 252,57                         | 1             | 168         |
|                      | Чай с сахаром                            | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Кефир                                    | 150         | 4,2                  | 4,8   | 7,05   | 87                             | 1,05          | 401         |
| Обед                 | Борщ с картофелем (свекольник)           | 250         | 1,66                 | 6     | 11,05  | 113,68                         | 17,52         | 58          |
|                      | Каша рассыпчатая пшеничная (Артек)       | 150         | 7,59                 | 5,84  | 40,85  | 234,85                         |               | 165         |
|                      | Компот из замороженных плодов/ягод       | 180         | 0,1                  | 0,07  | 19,27  | 78,24                          |               | 372         |
|                      | Салат из соленых огурцов с луком         | 60          | 0,46                 | 2     | 1,39   | 25,33                          | 0,94          | 19          |
|                      | Тефтели куриные с соусом                 | 80          | 3,68                 | 1,46  | 0,41   | 30,09                          | 0,9           | 286         |
|                      | Хлеб белый                               | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                              | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Картофель отварной                       | 150         | 2,13                 | 4,28  | 20,75  | 124,6                          | 30            | 318         |
|                      | Рыба, припущенная с овощами              | 80          | 8,78                 | 7,8   | 2,14   | 113,75                         | 2             | 244         |
|                      | Хлеб белый                               | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Чай с лимоном                            | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
|                      | Яблоко                                   | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10            | 368         |
| Итого за 1 день      |                                          |             | 41,99                | 48,91 | 225,95 | 1480,59                        | 66,57         |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 41,99 | 48,91 | 225,95 | 1480,59 | 66,57 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 4,199 | 4,891 | 22,595 | 148,059 | 6,657 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 2,84  | 3,3   | 15,26  |         |       |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за июль период

Руководитель

Утверждаю

Долгинская А.Н.



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                             | 40          | 0,06                 | 8,55  | 0,09   | 74,9                           |               | 1           |
|                      | Икра кабачковая (консервированная)             | 60          | 3,06                 | 0,58  | 13,32  | 70,8                           |               |             |
|                      | Омлет натуральный                              | 85          | 8,34                 | 11,75 | 1,55   | 143,84                         | 0,23          | 215         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Голубцы ленивые в соусе (355)                  | 190         | 11,59                | 9,09  | 13,39  | 179,58                         | 59,67         | 298         |
|                      | Компот из яблок                                | 180         | 0,05                 | 0     | 16,84  | 67,45                          | 1,8           | 373         |
|                      | Помидоры консервированные                      | 60          | 0                    | 0     | 0      | 0                              | 5,3           |             |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 250         | 3,1                  | 5,18  | 23,75  | 148,76                         | 11,85         | 86          |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Булочка творожная                              | 70          | 12,25                | 18,81 | 51,69  | 413,34                         | 0,2           | 483         |
|                      | Каша молочная пшеница с маслом и сахаром       | 210         | 9,03                 | 8,23  | 41,4   | 277,45                         | 1             | 168         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 51,85                | 62,86 | 216,38 | 1609,82                        | 80,41         |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 51,85 | 62,86 | 216,38 | 1609,82 | 80,41 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 5,185 | 6,286 | 21,638 | 160,982 | 8,041 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,22  | 3,9   | 13,44  |         |       |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за фев-век период

Руководитель

Утверждаю

Должностная А.И.

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              | Бутерброд с маслом                             | 40          | 0,06                 | 8,55  | 0,09  | 74,9                           |               | 1           |
|                      | Макароны отварные с сыром                      | 150         | 5,44                 | 4,74  | 39,15 | 210,09                         | 0,3           | 206         |
|                      | Чай с лимоном                                  | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21 | 42,38                          | 2,98          | 393         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0     | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Гуляш из печени                                | 90          | 10,15                | 1,75  | 3,72  | 70,68                          | 1,55          |             |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая                     | 150         | 6,33                 | 5,58  | 34,05 | 201,95                         |               | 313         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                    | 180         | 0                    | 0     | 10    | 40                             | 97,5          | 398         |
|                      | Салат из квашеной капусты                      | 60          | 0,38                 | 3     | 4,73  | 47,61                          | 20,52         | -           |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43 | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92 | 85,6                           |               |             |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем              | 250         | 1,51                 | 6     | 8,07  | 91,27                          | 38,27         | 67          |
| Полдник, совмещенный | Каша молочная ячневая с маслом и сахаром       | 210         | 7,61                 | 7,35  | 41,29 | 260,05                         | 1             | 168         |
|                      | Кофейный напиток с молоком                     | 180         | 3                    | 2,33  | 16,03 | 96,7                           | 0,91          | 395         |
|                      | Пирожок с повидлом                             | 80          | 5,21                 | 6,59  | 35,01 | 211,79                         | 2,5           |             |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 44,12                | 46,57 | 236,7 | 1501,12                        | 165,53        |             |

|                                                                          |  |  |       |       |       |         |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|-------|---------|--------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 44,12 | 46,57 | 236,7 | 1501,12 | 165,53 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 4,412 | 4,657 | 23,67 | 150,112 | 16,553 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 2,94  | 3,1   | 15,77 |         |        |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за декабрь период

Руководитель

Утверждаю  
Долгушкая А.П.

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              | Бутерброд с маслом и сыром                     | 40          | 0,03                 | 4,28  | 0,05   | 37,45                          | 0,3           | 3           |
|                      | Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром     | 210         | 8,7                  | 7,95  | 40,35  | 258,5                          | 1             | 168         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Кисель из плодов или ягод свежих               | 180         | 0,34                 | 0,23  | 21,97  | 92,58                          |               | 378         |
|                      | Плов из птицы                                  | 210         | 7,94                 | 9,92  | 37,06  | 260,92                         | 1,55          | 304         |
|                      | Салат из свеклы                                | 60          | 0,8                  | 3     | 1,03   | 48,86                          | 5,7           | 33          |
|                      | Суп картофельный с бобовыми (горох)            | 250         | 5,58                 | 5,32  | 20     | 145,77                         | 11,63         | 81          |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Икра кабачковая (консервированная)             | 60          | 3,06                 | 0,58  | 13,32  | 70,8                           |               |             |
|                      | Пицца Детская                                  | 150         | 10,59                | 5,1   | 36,83  | 227,59                         | 1,38          | 465         |
|                      | Чай с лимоном                                  | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
|                      | Яйцо вареное                                   | 40          | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8                           |               |             |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 46,55                | 41,66 | 225,45 | 1441,35                        | 24,72         |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |         |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 46,55 | 41,66 | 225,45 | 1441,35 | 24,72 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 4,655 | 4,166 | 22,545 | 144,135 | 2,472 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,23  | 2,89  | 15,64  |         |       |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за 11.11.2023 период

Руководитель

Утверждаю  
Иголкинская А.П.

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

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С, мг | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                      |                                                |             | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| Завтрак              | Бутерброд с маслом и повидлом                  | 45          | 0,03                 | 4,28  | 0,05   | 37,45                          | 0,03           | 2           |
|                      | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром  | 250         | 5,27                 | 6,51  | 10,25  | 119,48                         | 1,75           | 168         |
|                      | Чай с лимоном                                  | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98           | 393         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |                | 399         |
| Обед                 | Борщ с фасолью и картофелем                    | 250         | 3,64                 | 6,17  | 13,02  | 129,93                         | 12,49          | 63          |
|                      | Гуляш из печени                                | 90          | 10,15                | 1,75  | 3,72   | 70,68                          | 1,55           |             |
|                      | Компот из сушеных фруктов                      | 180         | 0                    | 0     | 10     | 40                             |                | 376         |
|                      | Рис отварной                                   | 150         | 3,74                 | 4,59  | 41,01  | 208,64                         |                | 315         |
|                      | Салат из белокочанной капусты                  | 60          | 0,86                 | 3     | 5,92   | 53,86                          | 30,5           | 20          |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |                |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |                |             |
| Полдник, совмещенный | Запеканка из творога с изюмом и сметаной       | 130         | 14,23                | 21,68 | 14,35  | 310,03                         | 0,98           | 237         |
|                      | Кофейный напиток с молоком                     | 180         | 3                    | 2,33  | 16,03  | 96,7                           | 0,91           | 395         |
|                      | Соус сметанный                                 | 60          | 0,79                 | 3,06  | 3,74   | 45,41                          | 0,05           | 354         |
|                      | Яблоко                                         | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10             | 368         |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 46,44                | 54,05 | 172,85 | 1349,66                        | 61,24          |             |

|                                                                            |  |  |       |       |        |         |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого за весь период                                                       |  |  | 46,44 | 54,05 | 172,85 | 1349,66 | 61,24 |  |
| Среднее значение за период                                                 |  |  | 4,644 | 5,405 | 17,285 | 134,966 | 6,124 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от суточной нормы |  |  | 3,44  | 4     | 12,81  |         |       |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за 1 день период

Руководитель

Утверждаю  
Толинская А.И.

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              | Бутерброд с маслом и сыром                     | 40          | 0,03                 | 4,28  | 0,05   | 37,45                          | 0,3           | 3           |
|                      | Каша молочная гречневая с маслом и сахаром     | 210         | 9,33                 | 8,08  | 43,75  | 274,95                         | 1             | 168         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Каша рассыпчатая пшеничная (Артек)             | 150         | 7,59                 | 5,84  | 40,85  | 234,85                         |               | 165         |
|                      | Компот из сушеных фруктов                      | 180         | 0                    | 0     | 10     | 40                             |               | 376         |
|                      | Помидоры консервированные                      | 60          | 0                    | 0     | 0      | 0                              | 5,3           |             |
|                      | Суп картофельный с бобовыми (горох)            | 250         | 5,58                 | 5,32  | 20     | 145,77                         | 11,63         | 81          |
|                      | Тефтели мясные                                 | 80          | 9,27                 | 5,66  | 10,37  | 126,68                         | 1,76          | 286         |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Печенье                                        | 20          | 1,48                 | 2     | 15,24  | 81,2                           |               | -           |
|                      | Салат из свеклы                                | 60          | 0,8                  | 3     | 1,03   | 48,86                          | 5,7           | 33          |
|                      | Суфле из рыбы                                  | 80          | 11,93                | 7,24  | 5,84   | 133,66                         | 0,18          | 268         |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Чай с лимоном                                  | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 52,93                | 42,49 | 216,12 | 1427,6                         | 29,03         |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |        |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|-------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 52,93 | 42,49 | 216,12 | 1427,6 | 29,03 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 5,293 | 4,249 | 21,612 | 142,76 | 2,903 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,71  | 2,98  | 15,14  |        |       |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за 10.06.2022 период

Руководитель

тверждаю  
Должностная А.И.

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                            | 40          | 0,06                 | 8,55  | 0,09   | 74,9                           |               | 1           |
|                      | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром | 250         | 5,27                 | 6,51  | 10,25  | 119,48                         | 1,75          | 168         |
|                      | Чай с сахаром                                 | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Ряженка                                       | 150         | 4,5                  | 9     | 6,15   | 123                            | 0,05          | 401         |
| Обед                 | Жаркое по-домашнему                           | 220         | 2,03                 | 5,99  | 19,31  | 135,58                         | 29,8          | 276         |
|                      | Компот из яблок                               | 180         | 0,05                 | 0     | 16,84  | 67,45                          | 1,8           | 373         |
|                      | Салат из соленых огурцов с луком              | 60          | 0,46                 | 2     | 1,39   | 25,33                          | 0,94          | 19          |
|                      | Хлеб белый                                    | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                   | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250         | 1,51                 | 6     | 8,07   | 91,27                          | 38,27         | 67          |
| Полдник, совмещенный | Икра кабачковая (консервированная)            | 60          | 3,06                 | 0,58  | 13,32  | 70,8                           |               |             |
|                      | Омлет натуральный                             | 85          | 8,34                 | 11,75 | 1,55   | 143,84                         | 0,23          | 215         |
|                      | Хлеб белый                                    | 30          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Чай с лимоном                                 | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
|                      | Яблоко                                        | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10            | 368         |
| Итого за 1 день      |                                               |             | 32,5                 | 51,45 | 156,16 | 1197,23                        | 86            |             |

|                                                                           |  |  |      |       |        |         |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|--|------|-------|--------|---------|-----|--|
| Итого за весь период                                                      |  |  | 32,5 | 51,45 | 156,16 | 1197,23 | 86  |  |
| Среднее значение за период                                                |  |  | 3,25 | 5,145 | 15,616 | 119,723 | 8,6 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от рекомендуемых |  |  | 2,71 | 4,3   | 13,04  |         |     |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за 11.11.2021 период

Руководитель

Утверждаю  
Долженская А.П.

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              | Бутерброд с маслом и повидлом                                      | 45          | 0,03                 | 4,28  | 0,05   | 37,45                          | 0,03          | 2           |
|                      | Каши молочная пшеничная с маслом и сахаром                         | 210         | 8,7                  | 7,95  | 40,35  | 258,5                          | 1             | 168         |
|                      | Чай с лимоном                                                      | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте                     | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Биточки рыбные запеченные                                          | 80          | 11,33                | 4,52  | 7,71   | 113,74                         | 0,2           | 255         |
|                      | Кисель из плодов шиповника                                         | 180         | 0                    | 0     | 21,6   | 86,4                           | 46,8          | 381         |
|                      | Пюре картофельное                                                  | 150         | 2,48                 | 4,83  | 18,74  | 123,48                         | 25,82         | 321         |
|                      | Салат из квашеной капусты                                          | 60          | 0,38                 | 3     | 4,73   | 47,61                          | 20,52         | -           |
|                      | Суп картофельный с клецками                                        | 250         | 1,78                 | 2,61  | 13,96  | 83,51                          | 11,5          | 85          |
|                      | Хлеб белый                                                         | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                                        | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
| Полдник, совмещенный | Печенье                                                            | 20          | 1,48                 | 2     | 15,24  | 81,2                           |               | -           |
|                      | Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом или с повидлом | 130         | 12,83                | 18,04 | 20,75  | 294,69                         | 0,55          | 236         |
|                      | Соус молочный сладкий                                              | 15          | 0,34                 | 1,06  | 1,24   | 15,36                          | 0,08          | 351         |
|                      | Чай с лимоном                                                      | 180         | 0,06                 | 0,01  | 10,21  | 42,38                          | 2,98          | 393         |
|                      | Яблоко                                                             | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10            | 368         |
| Итого за 1 день      |                                                                    |             | 44,14                | 48,98 | 209,34 | 1421,8                         | 122,46        |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |        |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 44,14 | 48,98 | 209,34 | 1421,8 | 122,46 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 4,414 | 4,898 | 20,934 | 142,18 | 12,246 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,1   | 3,44  | 14,72  |        |        |  |

## МБДОУ №95 "ЗВОНОЧЕК" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за января 2017 период

Руководитель

Подтверждаю  
Должностная А.П.

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              | Бутерброд с маслом                             | 40          | 0,06                 | 8,55  | 0,09   | 74,9                           |               | 1           |
|                      | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром       | 210         | 6,11                 | 7,04  | 43,76  | 252,57                         | 1             | 168         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
| Второй завтрак       | Сок овощной, фруктовый, ягодный в ассортименте | 100         | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 399         |
| Обед                 | Борщ с картофелем (свекольник)                 | 250         | 1,66                 | 6     | 11,05  | 113,68                         | 17,52         | 58          |
|                      | Напиток из плодов шиповника                    | 180         | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 97,5          | 398         |
|                      | Плов из птицы                                  | 210         | 7,94                 | 9,92  | 37,06  | 260,92                         | 1,55          | 304         |
|                      | Хлеб белый                                     | 40          | 2,49                 | 0,39  | 14,43  | 68,1                           |               |             |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 50          | 1,88                 | 0,28  | 19,92  | 85,6                           |               |             |
|                      | консервированные огурцы                        |             | 0                    | 0     | 0      | 0                              |               | 2           |
| Полдник, совмещенный | Макароны отварные с сыром                      | 150         | 5,44                 | 4,74  | 39,15  | 210,09                         | 0,3           | 206         |
|                      | Помидоры консервированные                      | 60          | 0                    | 0     | 0      | 0                              | 5,3           |             |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180/10      | 0                    | 0     | 10     | 40                             | 0,18          | 392         |
|                      | Яблоко                                         | 100         | 0,3                  | 0     | 10,2   | 41,4                           | 10            | 368         |
| Итого за 1 день      |                                                |             | 25,88                | 36,92 | 205,66 | 1227,26                        | 133,53        |             |

|                                                                          |  |  |       |       |        |         |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 25,88 | 36,92 | 205,66 | 1227,26 | 133,53 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 2,588 | 3,692 | 20,566 | 122,726 | 13,353 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 2,11  | 3,01  | 16,76  |         |        |  |