



Сведения о сертификате

Сертификат: 665390FCC9C2353DC95EE11B3596D158BA976460
Срок действия с 16.05.2023 по 13.05.2033
Владелец: Манжура Людмила Михайловна
Организация: МБДОУ № 106 "Лазурный" г. Симферополя
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 30-05-2024
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



г. СИМФЕРОПОЛЯ
АД летне-осенний период
Руководитель _____

Утверждено
Манжура Л.М.

Д
Н
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	10	40	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	5,05	5,28	17,87	135,94	1,4	101
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша рассыпчатая гречневая •114	120	6,96	5,71	37,45	218,4		114 стр 103
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	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 фасолевый•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		
		684						
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	3,6	2,83	18,97	115,3	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		
		515						
Итого за 1 день		1724	46,86	35,72	241,28	1431,36	40,28	

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	10	40	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 гречневой•101	200	6,23	5,63	19,48	149,82	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Плов из Птицы•199н	200	27,11	15,73	37,89	393,69	3,4	199 стр 149
	Соль•99		0	0	0	0		
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр 67
	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	
		684						
Уплотненный полдник	Йогурт•420	200	10	3	7	94		420
	Сгущенное молоко•155	30	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245 ,	150	15,89	22,63	10,84	311,01	0,5	245 стр. 239
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		480						
Итого за 2 день		1629	67,4	57,54	181,02	1483,02	86,43	

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	10	40	0,03	411 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр.104
	Суп молочный овсяный•101	200	4,21	5,21	8,6	97,18	1,4	101 стр.150
		425						
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	15,03	124,91	101,75	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Котлеты,биточки мясные,пшеницель•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		
		654						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр.326
	Котлета рубленные из птицы•322	80	7,36	4,81	13,1	122,37		322 стр.285
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр.67
	Пюре картофельное•339.	200	8,2	6,81	72,27	367,39	102,73	339 стр.295
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		575						
Итого за 3 день		1654	43,52	38,41	247,17	1467,42	280,94	

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	10	40	0,03	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	200	5,57	5,29	17,39	136,3	1,4	99 стр.149
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	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	10,68	6,8	9,12	137,48	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		
		654						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Запеканка из творога с морковью•252	150	13,85	22,79	24,06	357,57	2,19	252 стр 243
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		480						
Итого за 4 день		1659	40,76	47,71	183,9	1302,37	76,7	

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	10	40	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 пшениной•101	200	6,13	5,67	18,73	150,62	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	132,31	34,82	64
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Пюре картофельное•339	150	7,89	4,85	71,78	347,11	102,63	339 стр.295
	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		
		654						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 271	80	13,79	7,8	6,77	149,94		271 стр.254
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10	60	1,19	3	2,74	42,78	7,3	10 стр.108
	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
		421						
Итого за 5 день		1600	52,06	43,38	212,1	1423,41	152,21	

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	10	40	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 гречневой•101	200	6,23	5,63	19,48	149,82	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,62	4,29	19,03	130,16		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87	200	4,53	4,25	16,69	119,52	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		
		624						
Уплотненный полдник	Какао с молоком•416 .	200	3,6	3	17,64	111,6	1,2	416 стр.328
	Оладьи• 279 н	150	10,04	11,74	58,75	367,65	0,72	432
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
	повидло•101	40	0	0	0	0	0,2	
		490						
Итого за 6 день		1639	41,03	40,91	208,67	1338,55	29,85	

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	10	40	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	5,05	5,28	17,87	135,94	1,4	101
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша рассыпчатая гречневая •114	120	6,96	5,71	37,45	218,4		114 стр 103
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Котлеты,биточки мясные,пшеницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	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		
		624						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Пудинг из творога с яблоками•254	150	16,34	25,87	21,59	384,75	4,03	254 стр 244
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		480						
Итого за 7 день		1629	45,36	51,72	196,94	1403,56	69,59	

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	10	40	0,03	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	200	4,21	5,21	8,6	97,18	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		100						
Обед	Голубцы ленивые•315	200	11,44	7,98	12,36	164,14	60,67	315
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	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		
		624						
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком•414	200	3,6	2,83	18,97	115,3	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		
		495						
Итого за 8 день		1644	34,99	30,57	206,22	1209,86	225,06	

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	10	40	0,03	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	200	5,57	5,29	17,39	136,3	1,4	99 стр.149
		425						
Обед	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Рагу из индейки•197	200	22,36	11,16	74,81	474,37	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		
		624						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	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		
		375						
Итого за 9 день		1525	50,72	34,12	211,1	1318,76	176,37	

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	10	40	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 пшениной•101	200	6,13	5,67	18,73	150,62	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Борщ с картофелем•64	200	2,14	5	16,9	126,72	25,22	64
	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	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	10,68	6,8	9,12	137,48	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		
		654						
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком•414	200	3,6	2,83	18,97	115,3	1,11	414 стр.327
	Овощи натуральные свежие•54	60	0,6	0	3,42	15,96	21	54 стр 67
	Омлет•229	120	11,15	14,28	2,11	180,01	0,32	229
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		415						
Итого за 10 день		1594	43,91	45,85	163,81	1229,96	56,33	

Итого за весь период			465,96	425,93	2046,01	13584,06	1193,76	
Среднее значение за период			46,596	42,593	204,601	1358,406	119,376	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,43	3,14	15,06			