



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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
СЛИ летне-осенний период

Руководитель _____

Утверждено
Манжура Л.М.

Д
Н
Возрастная
категория: _____
если

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101я	150	3,86	3,54	13,67	99,44	1,05	101
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша гречневая вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Овощи натуральные свежие•54 я	30	0,3	0	1,71	7,98	10,5	54 стр 67
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасолевым•87я	150	3,46	3,2	12,33	88,82	8	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		540						
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57 я	30	2,04	0,38	8,88	47,2		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414 я	150	2,4	1,91	11,43	72,25	0,75	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220 я	150	4,7	2,97	33,87	171,87	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		350						
Итого за 1 день		1300	30,46	26,34	158,87	965,48	26,56	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой гречневой•101я	150	4,67	3,79	14,1	106,62	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Плов из Птицы•199 я	150	24	12,92	28,81	321,29	2,35	321 стр.285
	Свежие овощи•16	60	0,6	0	3,42	15,96	21	
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
	Щи зеленые•74 я	150	3,36	3,25	29,59	155,21	56,73	
		540						
Уплотненный полдник	Йогурт•420 я	100	5	1,5	3,5	47		420
	Сгущеное молоко•155 я	10	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245я	50	7,89	11,31	5,06	153,86	0,25	245 стр. 239
		160						
Итого за 2 день		1050	48,52	38,95	134,9	1048,67	68,5	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр.104
	Суп молочный овсяный•101я	150	3,16	3,48	5,94	67,14	1,05	101 стр.150
		330						
Обед	106/Суп картофельный с макаронными изделиями• 88 я	150	4,34	2,07	39,52	186,13	48	88 стр.144
	Капуста тушеная•143 я	100	1,98	4,02	10,36	84,6	68,2	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Котлеты,биточки мясные,пшеницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		490						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр.326
	Пюре картофельное•339я	120	7,79	3,92	71,63	338,03	102,6	339 стр.295
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		290						
Итого за 3 день		1110	27,17	23,63	190,99	1053,16	225,69	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный маннй•99я	150	4,17	3,54	12,54	96,48	1,05	99 стр.149
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331 я	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	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 я	150	3,84	2,02	37,35	175,55	49,2	86
	Тефтели мясные• 303я	60	7,71	4,12	7,48	95,76	0,8	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		510						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Джем я	10	0	0	0	0	1	
	Запеканка из творога с морковью•252 я	100	9,55	15,47	21,1	262,29	1,36	252 стр 243
		260						
Итого за 4 день		1180	29,86	34,76	140,75	974,91	62,6	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101я	150	4,6	3,83	13,54	107,22	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63 я	150	2,03	2,6	16,22	99,38	40,16	64
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Котлеты,биточки мясные,пшеницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Пюре картофельное•339я	120	7,79	3,92	71,63	338,03	102,6	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 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		510						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Биточки рыбные• 271 я	60	10,38	5,86	5,32	113,59		271 стр.254
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		230						
Итого за 5 день		1150	34,7	26,35	170,25	1035,48	149,65	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр.104
	Суп молочный с крупой гречневой•101я	150	4,67	3,79	14,1	106,62	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшениная вязкая•331 я	90	2,42	3,15	12,69	89,27		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87я	150	3,42	3,19	12,72	90,5	8	81 стр.144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		480						
Уплотненный полдник	Какао с молоком•416 я	150	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	416 стр.328
	Оладьи• 279 ня	100	6,7	7,82	39,21	245,29	0,48	432
	Яблоки•386 я	80	0,24	0	8,16	33,12	8	386 стр.314
	повидло•101 я	20	0	0	0	0	0,1	
		350						
Итого за 6 день		1240	28,45	30,13	146,12	949,42	24,37	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101я	150	3,86	3,54	13,67	99,44	1,05	101
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша рассыпчатая гречневая •114	120	6,96	5,71	37,45	218,4		114 стр 103
	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91	150	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 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		510						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Джем я	10	0	0	0	0	1	
	Пудинг из творога с яблоками•254 я	100	11,39	17,66	14,38	262,18	2,65	254 стр 244
		260						
Итого за 7 день		1180	34,48	39,65	154,59	1085,87	54,94	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101я	150	3,16	3,48	5,94	67,14	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		100						
Обед	Голубцы ленивые•315 я	120	8,6	5,87	9,27	122,1	45,36	315
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой гречневой•86 я	150	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 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		450						
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком•414 я	150	2,4	1,91	11,43	72,25	0,75	414 стр.327
	Рагу овощное•360я	150	3,91	5,17	32,32	184,02	54,97	360
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		320						
Итого за 8 день		1200	26,85	23,8	164,08	952,62	178,9	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99я	150	4,17	3,54	12,54	96,48	1,05	99 стр.149
		330						
Обед	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Рагу из индейки•197я	150	17,9	7,76	73,86	422,33	106,65	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82я	150	3,04	3,63	27,87	150,98	36,61	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 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		480						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Биточки рыбные• 271 я	60	10,38	5,86	5,32	113,59		271 стр.254
	Свежие овощи•16	60	0,6	0	3,42	15,96	21	
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		290						
Итого за 9 день		1100	39,31	25,53	178,85	1071,63	173,25	

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	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшеничной•101я	150	4,6	3,83	13,54	107,22	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с картофелем•64я	150	2,04	3,1	16,24	105,49	24,16	64
	Каша пшеничная вязкая•331 я	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		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• 303я	60	7,71	4,12	7,48	95,76	0,8	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		510						
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком•414 я	150	2,4	1,91	11,43	72,25	0,75	414 стр.327
	Омлет•229 я	85	8,33	10,9	1,54	136,35	0,23	229
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		255						
Итого за 10 день		1175	31,48	33,73	114,85	880,33	33,26	

Итого за весь период			330,68	302,87	1550,83	10017,57	997,72	
Среднее значение за период			33,068	30,287	155,083	1001,757	99,772	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,3	3,02	15,48			