



День: понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС № 1
"Улыбка" г. Бахчисарай
_____ Н.А Янюк

1 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
2	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			425	10,6	12,11	43,6	325,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Кондитерское изделие	20	1,00	0,5	21,00	95,00
2	411	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	41,00
3							
Итого:			170	1,12	0,52	31,20	136,00
ОБЕД							
1	63	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82,00
2	321	Плов из птицы	170	18,02	6,24	28,89	243,66
3		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	390	Компот из сухофруктов	180	0,15	0,15	21,5	87,84
7							
Итого:			620	24,21	15,06	85,75	576,27
ПОЛДНИК							
1			60	8,39	11,46	5,17	156,92
2	416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3		Выпечка собственного производства	60	9,62	5,48	29,18	202,00
Итого:			300	21,68	20,13	50,17	465,92
ИТОГО за весь день:			1515	57,61	47,82	210,72	1503,39

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

2 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	411	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			415	6,65	11,65	49,87	330
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки овощные, фруктовые	150	1,98	0,00	27,36	113,00
2							
3							
Итого:			150	1,98	0	27,36	113,00
ОБЕД							
1	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,80
2	292	Жаркое по домашнему	160	20,80	5,33	18,50	205,00
3		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	399	Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,10	24,77	100,80
7							
Итого:			610	30,09	12,59	80,97	558,37
ПОЛДНИК							
1	251	Запеканка из творога	110	17,76	12,10	18,37	253,00
2	412	Напиток кисломолочный	150	3,45	1,90	16,50	99,00
3							
Итого:			260	21,21	14	34,87	352
ИТОГО за весь день:			1435	59,93	38,24	193,07	1353,37

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

3 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	101	Суп молочный с крупой	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	3	Бутерброд с маслом	45	4,73	6,88	14,56	139
3	411	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	14,36	91,00
4							
Итого:			425	13,33	13,59	47,53	372,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
2							
3							
Итого:			100	1,50	0,5	21,00	96,00
ОБЕД							
1	87	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,09	4,28	12,91	106,60
2	299	Котлета рубленая из говядины	90	8,93	6,74	8,97	132,00
3	218	Макаронные изделия отварные	130	3,85	6,12	15,30	125,00
4		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
7	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	24,99	101,70
Итого:			680	21,86	21,88	87,34	628,07
ПОЛДНИК							
1	227	Яйцо вареное	55	6,99	6,33	0,39	86,60
2	55	Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
3	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
5	419	Кондитерское изделие	20	1	1,2	14,4	74
Итого:			295	10	11,8	36,98	296,87
ИТОГО за весь день:			1500	46,69	47,77	192,85	1393,34

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

4 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
4							
Итого:			415	10,2	14,82	55,49	396
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	419	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,00	27,36	113,00
2							
3							
Итого:			150	1,98	0	27,36	113,00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	42,84
2	86	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	2,14	2,24	13,7	83,60
3	261	Рыба, тушёная с овощами	80	8,74	4,07	2,20	80,00
4	339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
7	390	Компот из сушеных фруктов	180	0,15	0,15	21,5	87,84
Итого:			650	18,07	15,04	78,92	509,75
ПОЛДНИК							
1	448	Выпечка собственного производства	60	9,62	5,48	29,18	202,00
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
3							
Итого:			240	9,74	5,5	39,38	243
ИТОГО за весь день:			1455	39,99	35,36	201,15	1261,75

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

5 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			415	8,02	11,56	43,43	319,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
2	411						
3							
Итого:			100	1,50	0,5	21,00	96,00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	42,84
2	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,79	67,80
3	319	Котлета рубленая из говядины	90	8,93	6,74	8,97	132,00
4	331	Каша вязкая	130	4,99	0,71	26,99	134,42
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
7	399	Кисель из плодов шиповника витаминный	180	0,21	0,10	24,77	110,88
Итого:			670	20,11	16,19	92,69	593,61
ПОЛДНИК							
1	331	Каша вязкая с маслом	130	4,99	0,71	26,99	134,42
3		Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	14,36	91,00
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
Итого:			330	8,14	3,43	41,35	225,42
ИТОГО за весь день:			1515	37,77	31,68	198,47	1234,43

День: понедельник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	220	Макароны отварные с маслом	140	8,37	7,71	17,03	163,50
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			355	10,94	15,28	41,85	340,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Кондитерское изделие	20	1,00	1,40	14,40	74,00
2	411	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00
3							
Итого:			170	1,06	1,42	24,39	114,00
ОБЕД							
1	109	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,60
2	319	Птица тушеная в соусе с овощами	95	5,40	1,50	9,65	69,20
3	21	Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	24,99	101,70
7	331	Каша вязкая	130	3,47	4,50	23,70	132,08
Итого:			675	15,54	14,83	96,78	562,35
ПОЛДНИК							
1	457	Выпечка собственного производства	60	3,06	3,96	20,43	137,25
2	416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
3							
Итого:			240	6,73	7,15	36,25	244,25
ИТОГО за весь день:			1440	34,27	38,68	199,27	1261,1

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

7 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	3	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			415	8,93	10,98	49,81	333
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,64	0	22,70	93,79
2							
3							
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	90	Суп картофельный с рыбными фрикадел	200	4,49	2,42	12,53	89,80
2	322	Котлеты рубленные из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157,00
3	362	Рагу овощное	140	2,69	9,27	13,64	148,68
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	390	Компот из Сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
7							
Итого:			630	20,19	21,58	77,5	585,90
ПОЛДНИК							
1	251	Запеканка из творога	110	17,76	12,1,	18,37	253,00
2	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
3							
Итого:			110	17,82	0,02	28,36	293
ИТОГО за весь день:			1305	48,58	32,58	178,37	1305,69

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

8 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	101	Каша вязкая	130	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
4							
Итого:			345	11,57	14,73	49,05	385,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
3							
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	64	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,63	4,00	11,29	87,80
2	323	Котлета рубленая из говядины	95	13,92	10,72	8,88	195,21
3	339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	71	Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
7	399	Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,10	24,77	110,88
Итого:			665	22,8	23,4	86,46	666,46
ПОЛДНИК							
1	472	Выпечка собственного производства	60	3,06	3,96	20,43	137,25
2	416	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
3							
Итого:			240	3,18	3,98	30,63	178,25
ИТОГО за весь день:			1350	38,55	42,61	187,14	1325,11

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

9 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
2	3	Бутерброд с маслом	45	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	15,8	91,00
4							
Итого:			425	13,48	15,19	49,2	375,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,64	0	22,70	93,79
2							
3	s						
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	87	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	106,60
2	252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,11	5,52	1,16	83,00
3	331	Каша вязкая	130	3,47	4,50	23,70	132,08
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	37	Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
7	390	Компот из сухофруктов	180	0,15	0,15	21,5	87,84
Итого:			660	19,41	19,19	84,44	572,29
ПОЛДНИК							
1	487	Выпечка собственного производства	60	9,62	5,48	29,18	202,00
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
3							
Итого:			240	9,74	5,5	39,38	243
ИТОГО за весь день:			1475	44,27	39,88	195,72	1284,28

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

10 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	3	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41,00
4							
Итого:			415	8,93	10,98	49,81	333
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
2							
3							
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
2	304	Тефтели мясные (2-й вариант)	165	12,21	13,56	15,45	199,50
3		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
4		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
5	17	Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
6	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	24,99	101,70
7							
Итого:			615	19,35	20,57	79,32	547,77
ПОЛДНИК							
1	229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,07	157,00
2	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
3	55	Овощи по сезону	20	0,24	0,94	1,54	15,60
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
Итого:			125	7,82	14,42	12,6	212,6
ИТОГО за весь день:			1255	37,1	46,47	162,73	1188,37

День: понедельник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

1 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,00	3,91	14,13	108,90
2	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,47	34,03
4							
Итого:			345	9,82	10,8	37,16	281,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Кондитерское изделие	20	1,00	0,5	21,00	95,00
2	411	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	6,99	28,00
3							
Итого:			170	1,12	0,52	27,99	123,00
ОБЕД							
1	63	Борщ с картофелем и капустой	150	1,09	2,95	7,64	61,50
2	321	Плов из птицы	150	15,9	5,51	25,49	215,00
3		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	390	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,85	72,91
7							
Итого:			520	21,7	13,32	76,15	512,18
ПОЛДНИК							
1			50	8,39	11,46	5,17	156,92
2	416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
3		Выпечка собственного производства	60	9,62	5,48	29,18	202,00
Итого:			260	21,16	19,66	47,31	447,92
ИТОГО за весь день:			1295	53,8	44,3	188,61	1365,03

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

2 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	150	3,06	3,06	18,79	114,75
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	411	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,47	38,00
4							
Итого:			335	5,6	10,62	41,88	288,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки овощные, фруктовые	150	1,64	0,00	22,70	93,79
2							
3							
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,37	1,82	9,40	67,35
2	292	Жаркое по домашнему	130	16,64	4,26	14,80	164,00
3		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	399	Кисель витаминный	150	0,17	0,08	20,56	92,03
7							
Итого:			500	24,77	10,9	69,93	486,15
ПОЛДНИК							
1	251	Запеканка из творога	85	15,10	10,29	15,62	215,05
2	412	Напиток кисломолочный	150	3,45	1,90	16,50	99,00
3							
Итого:			235	18,55	12,19	32,12	314,05
ИТОГО за весь день:			1220	50,56	33,71	166,63	1182,74

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

3 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	101	Суп молочный с крупой	150	4,09	2,99	13,96	129,3
2	3	Бутерброд с маслом	45	4,73	6,88	14,56	139
3	411	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
4							
Итого:			345	11,97	12,59	41,48	357,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
2							
3							
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	87	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,68	79,95
2	299	Котлета рубленая из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132,00
3	218	Макаронные изделия отварные	100	3,01	5,01	13,20	115,00
4		Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,10
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
7	394	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	20,83	84,75
Итого:			535	19,93	19,7	77,85	574,47
ПОЛДНИК							
1	227	Яйцо вареное	55	6,99	6,33	0,39	86,60
2	55	Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,10
3	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
5	419	Кондитерское изделие	20	1	1,2	14,4	74
Итого:			225	7,93	10,44	11,38	171,7
ИТОГО за весь день:			1205	40,83	43,23	151,71	1198,47

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

4 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	150	3,06	3,06	18,79	114,75
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
4							
Итого:			335	8,66	13,33	46,37	339,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки овощные, фруктовые	150	1,64	0,00	22,70	93,79
2							
3							
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	55	Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,10
2	86	Борщ с картофелем (Свекольник)	150	1,22	3,00	8,47	65,85
3	261	Рыба, тушёная с овощами	60	8,74	4,07	2,20	80,00
4	339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
7	390	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,12	17,85	72,91
Итого:			540	16,92	15,45	68,68	482,18
ПОЛДНИК							
1			50	9,62	5,48	29,18	202,00
2	412	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	8,47	34,03
3		Выпечка собственного производства	60	9,62	5,48	29,18	202,00
Итого:			260	19,33	10,97	66,83	438,03
ИТОГО за весь день:			1285	46,55	39,75	204,58	1353,75

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

5 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,09	2,99	13,96	129,3
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	416	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,47	38,00
4							
Итого:			335	6,63	10,55	37,05	303,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Фрукты свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
2	411						
3							
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	55	Овощи по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,10
2	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85
3	319	Котлета рубленая из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132,00
4	331	Каша вязкая	110	3,84	0,55	20,78	103,50
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
7	399	Кисель из плодов шиповника витаминный	150	0,17	0,08	20,56	92,03
Итого:			545	18,57	15,04	80,57	541,15
ПОЛДНИК							
1	331	Каша вязкая с маслом	120	3,84	0,55	20,78	103,50
2	227	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
3							
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
Итого:			290	6,99	3,27	33,74	192,5
ИТОГО за весь день:			1270	33,19	29,36	172,36	1131,95

День: понедельник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	220	Макароны отварные с маслом	120	7,78	7,17	15,83	152,05
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,47	34,03
4							
Итого:			305	10,32	14,73	38,92	322,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Кондитерское изделие	20	1,00	1,40	14,40	74,00
2	411	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00
3							
Итого:			170	1,06	1,42	24,39	114,00
ОБЕД							
1	109	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,45
2	319	Птица тушеная в соусе с овощами	75	4,70	1,26	8,26	62,00
3		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	20,83	84,75
7	331	Каша вязкая	110	2,91	3,78	19,91	110,95
Итого:			555	13,79	12,85	84,12	492,92
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	50	3,06	3,96	20,43	137,25
2	416	Какао(коф. напиток)с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
3							
Итого:			200	6,21	6,68	33,39	226,25
ИТОГО за весь день:			1230	31,38	35,68	180,82	1155,25

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

7 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	150	3,06	3,06	18,79	114,75
2	3	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	150	2,36	2,00	11,91	75,53
4							
Итого:			335	10,15	11,94	45,26	329,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,64	0	22,70	93,79
2							
3							
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	90	Суп картофельный с рыбными фрикадел	150	3,37	1,82	9,40	67,35
2	322	Котлеты рубленые из птицы	65	7,46	7,68	7,74	130,31
3	362	Рагу овощное	130	2,50	8,62	12,69	138,27
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6	390	Компот из Сушеных фруктов	150	0,12	0,12	17,85	72,91
7							
Итого:			545	17,14	18,88	68,85	514,51
ПОЛДНИК							
1		Запеканка из творога	85	17,76	12,1,	18,37	253,00
2	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
3			150	4,05	3,75	16,2	118,5
Итого:			385	21,85	3,76	41,56	399,5
ИТОГО за весь день:			1415	50,78	34,58	178,37	1337,08

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

8 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	101	Каша вязкая	110	4,09	2,99	13,96	129,3
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
4							
Итого:			295	9,69	13,26	41,54	354,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
3		Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	64	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,22	3,00	8,47	65,85
2	323	Котлета рубленая из говядины	50\15	8,93	6,74	8,97	132,00
3	339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
7	399	Кисель из плодов шиповника	150	0,17	0,08	20,56	92,03
Итого:			480	17,16	18,08	78,16	553,30
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	50	3,06	3,96	20,43	137,25
2	416	Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	41,00
3							
Итого:			200	5,71	6,29	31,74	178,25
ИТОГО за весь день:			1075	33,56	38,13	172,44	1180,85

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

9 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,00	3,91	14,13	108,90
2	3	Бутерброд с маслом	43	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Кофейный напиток с молоком	150	0,09	0,01	8,47	70,00
4							
Итого:			343	9,82	10,8	37,16	317,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,64	0	22,70	93,79
2							
3	s						
Итого:			150	1,64	0	22,70	93,79
ОБЕД							
1	87	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,07	3,21	9,68	79,95
2	252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7,07	3,94	1,49	70,00
3	331	Каша вязкая	110	2,91	3,78	19,91	110,95
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
6		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
7	390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,85	72,91
Итого:			540	17,76	15,79	74,1	496,58
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	50	3,06	3,96	20,43	137,25
2	412	Чай с сахаром	150	2,36	2,00	11,91	75,53
3							
Итого:			200	5,42	5,96	32,34	212,78
ИТОГО за весь день:			1233	34,64	32,55	166,3	1121,05

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "ДС № 1
 "Улыбка" г. Бахчисарай
 _____ Н.А Янюк

10 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	150	4,09	2,99	13,96	129,3
2	3	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	70,00
4							
Итого:			335	9,69	13,26	41,54	335,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
2							
3							
Итого:			100	1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	88	Суп картофельный с макаронными издел	150	1,61	1,70	10,28	62,85
2	304	Гёфтели мясные (2-й вариант)	140	10,13	11,25	12,82	165,58
3		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
4		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,34	6,68	34,67
5		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
6	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	20,83	84,75
7							
Итого:			510	16,66	17,69	69,1	475,95
ПОЛДНИК							
1	229	Омлет натуральный	65	6,62	11,84	0,94	138,16
2	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
3		Овощи по сезону	20	0,24	0,94	1,54	15,60
4		Хлеб пшеничный	20	1,05	0,15	8,2	39,17
Итого:			255	6,9	12,79	9,47	181,76
ИТОГО за весь день:			1200	34,25	44,24	141,11	1088,01

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 1 "УЛЫБ"

Действителен: с 2022-12-30 до 2024-03-24