ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: bigsezdeshko8.edusb.ru
Уполномоченное лицо: «руководитель образовательного учреждения»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №8
"ГНЕЗДЫШКО" ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 13.02.2024, 06:15
Действителен до: до 08.05.2025, 06:15
Ключ подписи: 008566A3CB52612258A340EA91B1E5C6D3

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 8 «ГНЕЗДЫШКО»
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
_____ М.Н. Семейкина
ПРИКАЗ № 41 от «29» 08 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 1 – 3 ЛЕТ

г.Бахчисарай
2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Понедельник Неделя: Первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,22	29,15	162,28	
396	Какао	150	2,15	1,46	15,50	84,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Итого:	**430/5**	**9,92**	**11,78**	**78,74**	**460,28**	
	Обед						
14	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	
83	Борщ с капустой и картофелем	150	3,98	3,10	9,26	81,00	
247	Биточки рыбные	60	10,28	4,93	3,02	111,37	
321	Пюре картофельное	100	2,44	2,44	16,34	109,08	
375	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	15	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**525**	**20,94**	**12,30**	**59,31**	**498,49**	
	Полдник						
465	Омлет натуральный	60	16,06	13,38	27,94	296	
393	Чай	150	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Хлеб пшеничный	**15**	**1,97**	**0,25**	**12,07**	**53,40**	
	Итого:	**225**	**18,1**	**13,64**	**47,11**	**378,4**	
	Итого за весь день	**1180/5**	**48,96**	**37,72**	**185,16**	**1337,17**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Вторник **Неделя: Первая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
185	Каша молочная пшенная	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
397	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Итого:	**430/5**	**10,91**	**13,85**	**72,06**	**457,00**	
	Обед						
14	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	
67	Суп картофельный с галушками	150	6,64	3,97	5,18	80,52	
305	Плов с мясом птицы	130	11,66	2,75	9,98	111,00	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**505**	**26,59**	**9,72**	**69,43**	**503,51**	
	Полдник						
237	Булочка «Веснушка»	60	12,43	8,47	12,85	177,10	
392	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**210**	**12,47**	**8,48**	**19,84**	**205,10**	
	Итого за весь день	**1145/5**	**49,97**	**32,05**	**161,33**	**1165,61**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День:Среда Неделя: Первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
185	Каша молочная гречневая	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
395	Какао	150	2,34	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**430/5**	**9,35**	**12,99**	**63,88**	**407,00**	
	Обед						
76	Суп гороховый	150	6,86	3,81	10,05	102,12	
278	Рыба тушенная с овощами	60	15,51	12,43	3,29	187,00	
315	Пюре картофельное	100	2,43	3,58	24,46	139,80	
378	Компот из свежих плодов	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**505**	**29,12**	**20,46**	**72,52**	**627,27**	
	Полдник						
	Запеканка из творога с повидлом	70/20	6,95	12,87	1,08	148,00	
	Чай	150	0,57		2,34	36,00	
	Итого:	**220/5/20**	**8,74**	**15,07**	**17,65**	**244,04**	
	Итого за весь день	**1155/20/5**	**47,21**	**48,52**	**154,05**	**1278,31**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День:Четверг **Неделя: Первая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценость (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	**Каша молочная манная**	150	4,12	4,03	25,31	154,0	
411	**Чай с сахаром**	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
1	**Батон с маслом**	30/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	95,0	
	Итого:	430/5	7,8	11,14	66,09	396,0	
	Обед						
64	**Борщ с картофелем**	150	1,44	2,78	7,31	58,25	
290	**Мясо тушенное с овощами**	120	11,4	9,3	7,7	161,0	
394	**Компот из сухофрукты**	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	465	17,07	12,69	47,9	407,65	
	Полдник						
432	**Оладьи с повидлом**	100/20	7,71	6,87	46,96	280,92	
411	**Чай с сахаром**	150	0,07	0,01	7,10	29,0	
	Итого:	250/20	7,78	6,88	54,06	309,92	
	Итого за день:	1145/20/5	32,65	30,71	168,05	1113,57	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Пятница **Неделя: Первая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная «Геркулес»	150	3,69	5,40	17,62	154,00	
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
418	Сок	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	430/5	9,73	15,08	58,52	426,00	
	Обед						
	Суп из овощей	150	6,86	3,81	10,05	102,12	
304	Тефтели мястые(2-й вариант) томатном соусе	60	8,87	9,83	11,71	171,0	
335	Макароны отварные	100	3,84	0,54	20,67	103,40	
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	505	23,59	14,79	72,41	553,37	
	Полдник						
489	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
411	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,00	
	Итого:	180	2,32	2,95	29,42	154,1	
	Итого за день:	1115/5	35,64	32,82	160,35	1133,47	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Понедельник Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
220	Макароны отварные с сыром	100/15	7,42	8,00	18,15	174,39	
416	Какао	150	2,15	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	100	1,50	0,5	21,00	95,00	
	Итого:	**380/5**	**13,21**	**17,10**	**62,57**	**458,39**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,13	3,35	6,67	77,17	
277	Тефтели рыбные	60	7,72	2,95	8,28	90,00	
339	Пюре картофельное	100	1,30	3,37	7,05	63,80	
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**540**	**21,41**	**15,86**	**72,30**	**440,40**	
	Полдник						
432	Оладьи с повидлом	110	7,71	6,87	46,96	280,92	
411	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	**260**	**12,29**	**10,95**	**54,54**	**365,92**	
	Итого за весь день	**1175/5**	**46,91**	**43,91**	**189,41**	**1264,71**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1до 3 лет
День:Вторник **Неделя: Вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная манная	150	4,31	3,90	14,12	108,90	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
1	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Сок	100	0,75	0,00	15,15	64,0	
	Итого:	**430/5**	**7,55**	**11,46**	**50,88**	**336,90**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,50	1,50	2,53	25,71	
91	Суп картофельный с клецками	150	1,44	2,78	7,31	58,25	
304	Птица тушенная с овощами	130	16,20	13,28	11,03	228,00	
393	Компот со свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**510**	**21,66**	**18,17**	**50,85**	**488,81**	
	Полдник						
251	Запеканка из творога с повидлом	70/20	7,71	6,87	46,96	280,92	
411	Чай с сахаром и лимоном	150	0,42	0,04	22,65	92,70	
	Итого:	**220/20**	**8,13**	**6,91**	**69,61**	**373,62**	
	Итого за весь день	**1160/20/5**	**37,34**	**36,54**	**171,34**	**1199,33**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
г. Зарайска
_____ М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Среда Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
190	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,59	5,89	32,61	323,0	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Итого:	330/5	8,27	13,00	73,39	565,00	
	Обед						
86	Суп картофельный с фасолью	150	4,20	4,95	9,97	101,19	
281	Зразы рыбные с яйцом	60	14,5	6,08	15,05	173,33	
339	Пюре картофельное	100	1,3	3,37	7,05	63,80	
393	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	505	24,02	15,01	62,05	515,17	
	Полдник						
448	Пицца «Детская»	60	16,06	13,38	27,94	296,00	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	210	16,10	29,49	34,93	324,00	
	Итого за день:	1045/5	48,39	57,50	170,37	1404,17	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

День:Четверг **Неделя: Вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная «Геркулес»	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
416	Какао	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
1	Батон с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**430/5**	**9,64**	**11,28**	**62,01**	**385,00**	
	Обед						
83	Суп картофельный	150	5,83	4,42	10,28	111,0	
304	Тефтеля мясная (2-й вариант)	60	11,66	2,75	9,98	164,00	
220	Макароны отварные с маслом	100	7,74	8,34	18,92	181,66	
394	Компот из сухофрукты	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	15	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**500**	**29,4**	**16,12**	**72,07**	**645,06**	
	Полдник						
229	Омлет натуральный	60	5,46	4,29	37,71	211,40	
411	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	,015	7,24	32,04	
	Итого:	**225**	**10,04**	**8,37**	**45,29**	**296,40**	
	Итого за весь день	**1155/5**	**49,08**	**35,77**	**179,37**	**1326,46**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День:Пятница **Неделя: Вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная жидкая	150	4,31	3,90	14,12	108,90	
412	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	430/5	7,27	10,87	49,16	320,90	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
64	Борщ с картофелем	150	5,13	3,35	6,67	77,17	
292	Жаркое по-домашнему	120	14,60	3,70	13,0	145,0	
393	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	15	0,37	0,3	0,18	0,80	
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3		50,00	
	Итого:	485	22,62	9,5	41,59	379,14	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	4,56	9,44	2,26	112,00	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Итого:	180	5,81	9,6	26,2	173,04	
	Итого за день:	1095/5	35,70	30,07	116,95	873,08	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

День: Понедельник Неделя: Третья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная пшенная	150	3,69	5,40	17,62	154,00	
416	Какао	150	2,15	1,46	15,50	84,00	
1	Батон с маслом	30/5/	4,73	6,88	14,56	139,00	
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Итого:	**430/5/**	**12,07**	**14,24**	**68,68**	**472,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	
87	Суп картофельный с бобовыми	150	3,98	3,10	9,26	81,00	
261	Рыба тушенная с овощами	60	14,50	6,08	15,05	173,33	
339	Пюре картофельное	100	1,03	3,37	7,05	63,80	
394	Компот из сухофрукты	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	22	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**530**	**24,15**	**15,03**	**67,12**	**536,59**	
	Полдник						
441	Булочка	60	7,9	4,69	25,0	173,00	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**210**	**7,94**	**4,70**	**31,99**	**201,00**	
	Итого за весь день	**1170/5/**	**44,16**	**33,97**	**167,79**	**1209,59**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День:Вторник **Неделя: Третья**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
182	Каша молочная гречневая	200	4,31	3,90	14,12	108,90	
416	Какао	180	3,5	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Итого:	**410/5**	**11,10**	**13,72**	**60,87**	**411,90**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
91	Щи из свежей капусты	200	5,13	3,35	6,67	77,17	6,27
321	Тефтеля мясная	60	15,51	12,43	3,29	187,00	
393	Макароны отварные	120	0,12	0,01	19,9	73,20	1,29
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,05	17,91	53,40	
	Хлеб пшеничный	35	1,93	0,35	12,07	53,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,97**	**0,35**		**50,25**	
	Итого	**655**	**25,07**	**18,38**	**60,76**	**515,84**	
	Полдник						
229	Оладьи с повидлом	100	4,08	4,49	23,60	58,00	
411	Чай с сахаром и лимоном	180	4,50	3,75	6,30	76,00	
	Итого:	**280**	**10,55**	**8,49**	**41,97**	**187,4**	
	Итого за весь день	**1345/5**	**52,31**	**45,64**	**178,37**	**1277,74**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Среда Неделя: Третья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
	Завтрак						
199	Каша молочная гречневая	150	3.69	5.40	17.62	154.00	
411	Чай с сахаром	150	2.34	2.00	10.63	70.00	
1	Батон с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	
	Сок фруктовый	100	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
	Итого:	**430/5**	**8,92**	**14,36**	**56,19**	**407,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	
91	Борщ с капустой и картофелем	150	5.11	4.36	9.48	98.15	
263	Рыба запеченная в омлете	60	16.59	5.81	26.76	226.00	
339	Пюре картофельное	100	1.03	3.37	7.05	63.80	
393	Компот со свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	
	Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	
	Хлеб ржаной	20	1.93	0.35		50.25	
	Итого:	**535**	**26,04**	**12,62**	**67,26**	**523,11**	
	Полдник						
231	Сырники из творога с повидлом	70/20	13.02	8.86	7.53	162.40	
393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
	Итого:	**220**	**13,10**	**8,88**	**17,18**	**201,80**	
	Итого за весь день	**1185/5**	**48,06**	**35,86**	**140,63**	**1131,91**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

День: Четверг **Неделя: Третья**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
		Завтрак					
199	Каша молочная пшенная	150	4.12	4.03	25.31	154.00	
411	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89.00	
3	Батон с маслом с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	134.00	
	Сок фруктовый	100	0.75	0.36	15.15	64.00	
	Итого:	**430/5/10**	**12.75**	**13,99**	**67,98**	**446,00**	
		Обед					
	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	
82	Рассольник со сметаной	150	5.34	1.93	7.60	70.57	
303	Ежики мясные	60	7.18	5.92	5.39	104.00	
220	Макароны отварные	120	2.44	2.44	16.34	109.80	
393	Компот из свежих плодов	150	0.42	0.04	22.65	92.70	
	Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	
	Хлеб ржаной	20	1.93	0.35		50.25	
	Итого:	**555**	**19.57**	**12,77**	**48,63**	**502,14**	
		Полдник					
245	Оладьи с повидлом	70/20	6.95	11.24	47.13	328.61	
412	Чай с лимоном	150	4.58	4.08	7.58	85.00	
	Итого:	**220/20**	**11.53**	**15,32**	**54,71**	**414,51**	
	Итого за весь день	**1205/5/10/20**	**43.85**	**42,08**	**171,32**	**1362,65**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1до 3 лет
День: Пятница **Неделя: Третья**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	**Каша молочная рисовая**	150	4,12	4,03	25,31	154,0	
411	**Чай с сахаром**	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
1	**Батон с маслом**	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Итого:	430/5	7,01	11,99	56,72	362,00	
	Обед						
88	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	150	1,61	1,70	10,28	62,85	
322	**Котлеты рубленная из мяса птицы**	60	11,66	2,75	9,98	111,0	
339	**Пюре картофельное**	100	2,44	2,44	16,34	109,8	
393	**Компот из свежих плодов**	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,90	0,30	0,00	50,20	
	Итого:	505	19,91	7,45	69,49	472,00	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
420	**Кисломолочный продукт**	150	4,50	3,75	6,30	76,00	
	Итого:	180	6,75	6,69	28,62	201,10	
	Итого за день:	1115/5	33,67	26,13	154,83	1035,10	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Понедельник Неделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
220	Макароны отварные с сыром	100/15	7,42	8,00	18,15	174,39	
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Фрукты	100	1,50	0,5	21,00	95,00	
	Итого:	**380/15/5**	**12,30**	**16,55**	**49,75**	**397,19**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81,00	
261	Рыба тушенная с овощами	60	2,14	5,93	15,53	124,00	
332	Рис отварной	100	8,98	2,68	5,84	83,00	
393	Компот со свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	15	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**525**	**19,34**	**14,17**	**61,32**	**485,04**	
	Полдник						
215	Омлет натуральный	60/5	4,56	9,44	2,26	112,00	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Итого:	**225/5**	**5,81**	**9,60**	**16,60**	**173,04**	
	Итого за весь день	**1130/15/5/5**	**37,45**	**40,32**	**127,67**	**1055,27**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День:Вторник **Неделя: Четвертая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
411	Чай с сахаром	150	2,15	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Итого:	**430/5**	**9,91**	**13,13**	**69,73**	**438,00**	
	Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	150	5,34	1,93	7,60	70,57	
294	Бефстроганов из отварного мяса	120	9,37	2,28	16,49	142,00	
179	Каша гречневая	100	0,57	2,67	2,34	36,00	
393	Компот со свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**565**	**19,30**	**7,49**	**56,41**	**425,42**	
	Полдник						
469	Булочка по домашнему	60	9,30	6,33	7,53	162,40	
411	Чай сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	210	**13,89**	**10,42**	**17,66**	**257,80**	
	Итого за весь день	1205/5	**43,10**	**31,04**	**143,80**	**1121,22**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Среда Неделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная пшенная	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**430/5**	**10,16**	**13,71**	**66,21**	**426,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
83	Суп картофельный	150	6,86	3,81	10,05	102,12	
322	Котлета рубленная из птицы	60	8,87	9,83	11,71	171,00	
54	Макароны отварные	100	3,84	0,54	20,67	103,40	
394	Компот из сухофрукты	150	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**535**	**23,88**	**16,63**	**73,33**	**574,79**	
	Полдник						
245	Сырники из творога	70	5,99	9,35	33,70	243,56	
411	Чай	150	4,08	4,49	23,60	158,00	
	Итого:	**220**	**10,07**	**13,84**	**57,30**	**401,56**	
	Итого за весь день:	**1185/5**	**44,11**	**44,18**	**196,84**	**1402,35**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: Четверг **Неделя: Четвертая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
199	Каша молочная манная	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
416	Какао	150	2,15	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**430/5**	**9,16**	**12,99**	**63,88**	**407,00**	
	Обед						
87	Суп картофельный с бобовыми	150	5,13	3,35	6,67	77,17	
360	Рагу из овощей	100	12,07	4,37	2,57	102,00	
263	Рыба под омлетом	60	2,44	2,44	16,34	109,80	
393	Компот со свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**505**	**22,47**	**10,77**	**58,47**	**477,37**	
	Полдник						
432	Оладьи с повидлом	70/20	6,95	11,24	47,13	328,00	
420	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**220**	**6,99**	**11,25**	**54,12**	**356,00**	
	Итого за весь день	**1255/5**	**38,62**	**35,01**	**176,47**	**1240,37**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
День: ПятницаНеделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
185	Каша молочная жидкая	150	4,12	4,03	25,31	154,00	
397	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,70	110,00	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**430/5**	**10,16**	**13,71**	**66,21**	**426,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
91	Суп с галушками	150	5,10	1,72	16,90	114,24	
321	Плов с мясом птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	
393	Компот со свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	20	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**535**	**22,37**	**10,29**	**64,83**	**487,31**	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
419	Молоко кипяченное	150	16,06	13,38	27,94	296,00	
	Итого:	**180**	**16,48**	**13,42**	**50,59**	**388,70**	
	Итого за весь день	**1145/5**	**49,01**	**37,42**	**181,63**	**1302,01**	