ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: bbgnezdochko8.edu.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: 008566A3CB52612548A340EA91B1E5C6D3

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

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
_____ М.Н. Семейкина
ПРИКАЗ № 71 от «29» 08 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 – 7 ЛЕТ

г.Бахчисарай
2022 г.

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	4,13	3,22	29,15	162,28	
396	Какао	180	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:	**510/5**	**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	200	3,98	3,10	9,26	81,00	
247	Биточки рыбные	60	10,28	4,93	3,02	111,37	
321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,08	
375	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**635**	**20,94**	**12,30**	**59,31**	**498,49**	
	Полдник						
465	Омлет натуральный	80	16,06	13,38	27,94	296	
393	Чай	180	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,97**	**0,25**	**12,07**	**53,40**	
	Итого:	**280**	**18,1**	**13,64**	**47,11**	**378,4**	
	Итого за весь день	**1425/5**	**48,96**	**37,72**	**185,16**	**1337,17**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
397	Чай	180	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	150	1,50	0,50	21,00	95,00	
	Итого:	**560/5**	**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	200	6,64	3,97	5,18	80,52	
305	Плов с мясом птицы	150	11,66	2,75	9,98	111,00	
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**615**	**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	180	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**240**	**12,47**	**8,48**	**19,84**	**205,10**	
	Итого за весь день	**1415/5**	**49,97**	**32,05**	**161,33**	**1165,61**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
395	Какао	180	2,34	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5**	**9,35**	**12,99**	**63,88**	**407,00**	
	Обед						
76	Суп гороховый	200	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	120	2,43	3,58	24,46	139,80	
378	Компот из свежих плодов	180	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**615**	**29,12**	**20,46**	**72,52**	**627,27**	
	Полдник						
	Запеканка из творога с повидлом	100/25	6,95	12,87	1,08	148,00	
	Чай	180	0,57		2,34	36,00	
	Итого:	**280/25**	**8,74**	**15,07**	**17,65**	**244,04**	
	Итого за весь день	**1455/25/5**	**47,21**	**48,52**	**154,05**	**1278,31**	

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

Возрастная категория: от3до 7 лет
День:Четверг **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 жидкая манная	200	3,18	3,89	21,44	134,0	
411	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,0	
1	Батон с маслом	30/5	1,84	5,66	10,96	119,0	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,14	
	Итого:	530/5	8,35	12,44	58,52	397,14	
	Обед						
64	Борщ картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	
394	Компот из сухофрукты	180	0,40	0,018	24,99	101,70	
290	Мясо тушенное с овощами	160	27,53	7,47	21,95	265,0	
	Хлеб пшеничный	35	1,97	0,25	12,07	59,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	
	Итого:	605	33,33	12,03	79,22	559,86	
	Полдник						
227	Оладьи с повидлом	100	7,71	6,87	46,96	280,92	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	
	Итого:	280	7,83	6,89	57,16	321,92	
	Итого за день:	1415/5	49,51	31,36	194,90	1278,92	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Пятница **Неделя: Первая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
		Завтрак					
199	Каша молочная «Геркулес»	200	3,69	5,40	17,62	154,00	
416	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
418	Сок	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	560/5	9,73	15,08	58,52	426,00	
		Обед					
79	Суп из овощей	200	6,86	3,81	10,05	102,12	
304	Тефтели мясные(2-й вариант) в томатном соусе	60	8,87	9,83	11,71	171,0	
335	Макароны отварные	120	3,84	0,54	20,67	103,40	
390	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	615	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	180	0,07	0,01	7,1	29,00	
	Итого:	210	2,32	2,95	29,42	154,1	
	Итого за день:	1385/5	35,64	32,82	160,35	1133,47	

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

Возрастная категория: от3до 7 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	120/20	7,42	8,00	18,15	174,39	
416	Какао	180	2,15	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	150	1,50	0,5	21,00	95,00	
	Итого:	**480/5/20**	**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	200	5,13	3,35	6,67	77,17	
277	Тефтели рыбные	60	7,72	2,95	8,28	90,00	
339	Пюре картофельное	120	1,30	3,37	7,05	63,80	
394	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**645**	**21,41**	**15,86**	**72,30**	**440,40**	
		Полдник					
432	Оладьи с повидлом	110/25	7,71	6,87	46,96	280,92	
411	Чай с сахаром	180	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	**290**	**12,29**	**10,95**	**54,54**	**365,92**	
	Итого за весь день	**1415/5/20/25**	**46,91**	**43,91**	**189,41**	**1264,71**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
ДеньВторник 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**	200	4,31	3,90	14,12	108,90	
411	**Чай с сахаром**	180	0,07	0,01	7,10	29,00	
1	**Батон с маслом**	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	560/5	7,27	10,87	49,16	320,90	
		Обед					
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
91	**Суп картофельный с клецками**	200	5,13	3,35	6,67	77,17	
304	**Птица тушенная с овощами**	150	14,60	3,70	13,0	145,0	
393	**Компот из свежих плодов**	180	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	0,37	0,3	0,18	0,80	
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,3		50,00	
	Итого:	615	22,62	9,5	41,59	379,14	
		Полдник					
251	**Запеканка из творога с повидлом**	100/20	4,56	9,44	2,26	112,00	
412	**Чай с сахаром и лимоном**	180	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Итого:	280	5,81	9,6	26,2	173,04	
	Итого за день:	1455/5/20	35,70	30,07	116,95	873,08	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
День: СредаНеделя: 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**	**200**	**4,59**	**5,89**	**32,61**	**323,0**	
411	**Чай с сахаром**	**180**	**0,04**	**0,01**	**6,99**	**28,00**	
1	**Батон с маслом**	**30/5**	**2,14**	**6,60**	**12,79**	**119,00**	
	Итого:	**410/5**	**8,27**	**13,00**	**73,39**	**565,00**	
		Обед					
86	**Суп картофельный с фасолью**	**200**	**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**	**120**	**1,3**	**3,37**	**7,05**	**63,80**	
393	**Компот из свежих плодов**	**180**	**0,12**	**0,01**	**17,91**	**73,20**	
	Хлеб пшеничный	**30**	**1,97**	**0,25**	**12,07**	**53,40**	
	Хлеб ржаной	**25**	**1,93**	**0,35**		**50,25**	
	Итого:	**615/25**	**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**	**180**	**0,04**	**0,01**	**6,99**	**28,00**	
	Итого:	**240**	**16,10**	**29,49**	**34,93**	**324,00**	
	Итого за день:	**1265/5**	**48,39**	**57,50**	**170,37**	**1404,17**	

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

Возрастная категория: от 3до 7 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»	200	4,31	3,90	14,12	108,90	
416	Какао	180	0,04	0,01	6,99	28,0	
1	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	
	Итого:	**560/5**	**7,55**	**11,46**	**50,88**	**336,90**	
	Обед						
83	Суп картофельный	200	1,44	2,78	7,31	58,25	
220	Макароны отварные с маслом	120	8,35	9,58	20,05	198,3	
304	Тефтеля мясная(2-й вариант)	150	16,20	13,28	11,03	228,00	
394	Компот из сухофрукты	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	30	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**700**	**21,66**	**18,17**	**50,85**	**488,81**	
	Полдник						
229	Омлет натуральный	80	7,71	6,87	46,96	280,92	
412	Чай с сахаром	180	0,42	0,04	22,65	92,70	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Итого:	**280**	**10,10**	**7,16**	**81,68**	**427,02**	
	Итого за весь день	**1540/5**	**39,31**	**36,79**	**183,41**	**1252,73**	

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

Возрастная категория: от 3 до7лет

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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
412	Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0,01	6,99	28,00	
1	Батон с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5**	**9,64**	**11,28**	**62,01**	**385,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
64	Борщ с картофелем	200	5,83	4,42	10,28	111,0	
292	Жаркое по-домашнему	150	15,66	4,58	14,67	164,00	
394	Компот из свежих плодов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**615**	**29,4**	**16,12**	**72,07**	**645,06**	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	5,46	4,29	37,71	211,40	
411	Чай с сахаром	180	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	**210**	**10,04**	**8,37**	**45,29**	**296,40**	
	Итого за весь день	**1385/5**	**49,08**	**35,77**	**179,37**	**1326,46**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
День: Понедельник 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 пшенная	200	3,69	5,40	17,62	154,00	
416	Какао	180	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:	**510/5/**	**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	200	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	120	1,03	3,37	7,05	63,80	
394	Компот из сухофрукты	180	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**645**	**24,15**	**15,03**	**67,12**	**536,59**	
	Полдник						
441	Булочка	60	7,9	4,69	25,0	173,00	
411	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**240**	**7,94**	**4,70**	**31,99**	**201,00**	
	Итого за весь день	**1395/5**	**44,16**	**33,97**	**167,79**	**1209,59**	

Утверждаю
Заведующая 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.) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
		Завтрак					
182	Каша вязкая пшеничная	160	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	
	Фрукты	100	1,50	0,5	21,00	95,00	
	Итого:	**470/5**	**11,10**	**13,72**	**60,87**	**411,90**	
		Обед					
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
91	Суп с макаронными изделиями	200	5,13	3,35	6,67	77,17	6,27
321	Плов с мясом птицы	150	15,51	12,43	3,29	187,00	
393	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**605**	**30,66**	**23,43**	**75,53**	**678,44**	
		Полдник					
229	Омлет натуральный	80	4,08	4,49	23,60	58,00	
411	Чай с сахаром	180	4,50	3,75	6,30	76,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Итого:	**280**	**10,55**	**8,49**	**41,97**	**187,4**	
	Итого за весь день	**1355/5**	**52,31**	**45,64**	**178,37**	**1277,74**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	3,69	5,40	17,62	154,00	
411	Чай с сахаром	180	2,34	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
	Итого:	**560/5**	**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	200	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	120	1,89	4,08	7,94	66,00	
393	Компот со свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**645**	**26,04**	**12,62**	**67,26**	**523,11**	
	Полдник						
245	Сырники из творога	100	13,02	8,86	7,53	162,40	
393	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
	Итого:	**280**	**13,10**	**8,88**	**17,18**	**201,80**	
	Итого за весь день	**1485/5**	**48,06**	**35,86**	**140,63**	**1131,91**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Четверг **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 пшенная	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
411	Чай с сахаром	180	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	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5/10**	**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	200	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	180	0,42	0,04	22,65	92,70	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**645**	**19,57**	**12,77**	**48,63**	**502,14**	
		Полдник					
432	Оладьи с повидлом	100/20	6,95	11,24	47,13	328,61	
412	Чай с лимоном	180	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	**280/20**	**11,53**	**15,32**	**54,71**	**414,51**	
	Итого за весь день	**1485/5/10/20**	**43,85**	**42,08**	**171,32**	**1362,65**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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**	200	4,12	4,03	25,31	154,0	
411	**Чай с сахаром**	180	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:	510/5	7,01	11,99	56,72	362,00	
	Обед						
88	**Суп с макаронными изделиями**	200	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**	120	2,44	2,44	16,34	109,8	
393	**Компот из свежих плодов**	180	0,33	0,01	20,82	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,30	0,00	50,20	
	Итого:	615	19,91	7,45	69,49	472,00	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
420	**Кисломолочный продукт**	180	4,50	3,75	6,30	76,00	
	Итого:	210	6,75	6,69	28,62	201,10	
	Итого за день:	1355/5	33,67	26,13	154,83	1035,10	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	120/15	7,42	8,00	18,15	174,39	
416	Какао	180	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:	**430/15/5**	**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	200	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	120	8,98	2,68	5,84	83,00	
393	Компот со свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**635**	**19,34**	**14,17**	**61,32**	**485,04**	
	Полдник						
215	Омлет натуральный	80/5	4,56	9,44	2,26	112,00	
393	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Итого:	**280/5**	**5,81**	**9,60**	**16,60**	**173,04**	
	Итого за весь день	**1345/15/5/5**	**37,45**	**40,32**	**127,67**	**1055,27**	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «Гнёздышко»
_____ М.П.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День:Вторник **Неделя: Четвертая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
	Завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
411	Чай с сахаром	180	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:	**510/5**	**9,91**	**13,13**	**69,73**	**438,00**	
	Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	200	5,34	1,93	7,60	70,57	
294	Бефстроганов из отварного мяса	150	9,37	2,28	16,49	142,00	
179	Каша гречневая	120	0,57	2,67	2,34	36,00	
393	Компот со свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**705**	**19,30**	**7,49**	**56,41**	**425,42**	
	Полдник						
245	Булочка по-домашнему	60	9,30	6,33	7,53	162,40	
411	Чай сахаром	180	4,58	4,08	7,58	85,00	
	Итого:	**240**	**13,89**	**10,42**	**17,66**	**257,80**	
	Итого за весь день	**1455/5**	**43,10**	**31,04**	**143,80**	**1121,22**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
416	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5**	**10,16**	**13,71**	**66,21**	**426,00**	
	Обед						
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
83	Суп картофельный	200	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	120	3,84	0,54	20,67	103,40	
394	Компот из сухофрукты	180	0,12	0,01	17,91	73,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**645**	**23,88**	**16,63**	**73,33**	**574,79**	
	Полдник						
245	Сырники из творога	100	5,99	9,35	33,70	243,56	
411	Чай с сахаром	180	4,08	4,49	23,60	158,00	
	Итого:	**280**	**10,07**	**13,84**	**57,30**	**401,56**	
	Итого за весь день:	**1485/5**	**44,11**	**44,18**	**196,84**	**1402,35**	

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

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
416	Какао	180	2,15	2,00	10,63	70,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5**	**9,16**	**12,99**	**63,88**	**407,00**	
	Обед						
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5,13	3,35	6,67	77,17	
360	Рагу из овощей	120	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	180	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**615**	**22,47**	**10,77**	**58,47**	**477,37**	
	Полдник						
432	Оладьи с повидлом	100/25	6,95	11,24	47,13	328,00	
420	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	
	Итого:	**280**	**6,99**	**11,25**	**54,12**	**356,00**	
	Итого за весь день	**1455/5/25**	**38,62**	**35,01**	**176,47**	**1240,37**	

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

Возрастная категория: от3до 7 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	200	4,12	4,03	25,31	154,00	
397	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89,00	
1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,70	110,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	
	Итого:	**560/5**	**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	200	5,10	1,72	16,90	114,24	
321	Плов с мясом птицы	150	11,66	2,75	9,98	111,00	
393	Компот со свежих плодов	180	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35		50,25	
	Итого:	**615**	**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	180	16,06	13,38	27,94	296,00	
	Итого:	**210**	**16,48**	**13,42**	**50,59**	**388,70**	
	Итого за весь день	**1385/5**	**49,01**	**37,42**	**181,63**	**1302,01**	