

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 8

М.Н.Семейкина

2021

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ от 3 до 7 лет,
ПОСЕЩАЮЩИХ с 10.8 часовым ПРЕБЫВАНИЕМ МБДОУ №8 «ГНЕЗДЫШКО»
(ЗИМА-ВЕСНА)

Г.Бахчисарай

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. С
			Б	Ж	У		
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. С
			Б	Ж	У		
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

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
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 тушеная 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	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Четверг Неделя: Первая



Утверждаю
М.Н.Семейкина

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
199	Каша молочная манная	200	4,12	4,03	25,31	154,0	
411	Чай с сахаром	180	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:	510/5	7,8	11,14	66,09	396,0	
Обед							
64	Борщ с картофелем	200	1,44	2,78	7,31	58,25	
290	Мясо тушенное с овощами	150	11,4	9,3	7,7	161,0	
394	Компот из сухофрукты	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:	585	17,07	12,69	47,9	407,65	
Полдник							
432	Оладьи с повидлом	100/25	7,71	6,87	46,96	280,92	
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,10	29,0	
	Итого:	280/25	7,78	6,88	54,06	309,92	
	Итого за день:	1375/25 /5	32,65	30,71	168,05	1113,57	



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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Пятница Неделя: Первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины мг. С
			Б	Ж	У		
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 «Гнездышко»
М.Н. Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Понедельник Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
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 МДОУ №8 «Гнездышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Вторник Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)				Витамины, мг.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	
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 тушеная 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
 №8 «Гнездышко»
 М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Среда Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
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 ДОО №8 «Гнездышко»
 М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Четверг Неделя: Вторая

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У			
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.И. Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: **Пятница** Неделя: **Вторая**

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
		200	4.12	4.03	25.31	154.00	
199	Каша молочная жидкая	180	0.04	0.01	6.99	28.00	
412	Чай с сахаром и лимоном	30/5	4.73	6.88	14.56	139.00	
1	Батон с маслом	150	0.75	0.36	15.15	64.00	
	Сок фруктовый						
	Итого:	560/5	9,64	11,28	62,01	385,00	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	
		200	5.83	4.42	10.28	111.0	
64	Борщ с картофелем	150	15.66	4.58	14.67	164.00	
292	Жаркое по-домашнему	180	0.33	0.01	20.82	84.75	
394	Компот из свежих плодов	30	1.97	0.25	12.07	53.40	
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.35		50.25	
	Хлеб ржаной						
	Итого:	615	29,4	16,12	72,07	645,06	
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	5.46	4.29	37.71	211.40	
		180	4.58	4.08	7.58	85.00	
411	Чай с сахаром	210	10,04	8,37	45,29	296,40	
	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
 М.И.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Понедельник Неделя: Третья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
199	Каша молочная пшеничная	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 тушеная 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
 «Гнездышко» №8
 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.)				Витамины, мг.
			Б	Ж	У	ценность (ккал.)	
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
 №8 «Гнездышко»
 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.)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У			
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		
	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
 №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.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
		200	4.12	4.03	25.31	154.00	
199	Каша молочная пшеничная	180	3.15	2.72	12.96	89.00	
411	Чай с сахаром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	134.00	
3	Батон с маслом с сыром	150	0.75	0.36	15.15	64.00	
	Сок фруктовый	560/5/10	12,75	13,99	67,98	446,00	
	Итого:	0					
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	
	Рассольник со сметаной	200	5,34	1,93	7,60	70,57	
82		60	7,18	5,92	5,39	104,00	
303	Ежики мясные	120	2,44	2,44	16,34	109,80	
220	Макароны отварные	180	0,42	0,04	22,65	92,70	
393	Компот из свежих плодов	30	1,97	0,25	12,07	53,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,35		50,25	
	Хлеб ржаной	645	19,57	12,77	48,63	502,14	
	Итого:						
Полдник							
		100/20	6,95	11,24	47,13	328,61	
432	Оладьи с повидлом	180	4,58	4,08	7,58	85,00	
412	Чай с лимоном	280/20	11,53	15,32	54,71	414,51	
	Итого:	1485/5/10/20	43,85	42,08	171,32	1362,65	
	Итого за весь день						

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №8 «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. С
			Б	Ж	У		
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 рубленая 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 «Гнездышко»
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.)				Витамины, мг.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	
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 тушеная 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
 №8 «Гнездышко»
 М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Вторник Неделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)				Витамины, мг. С
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	
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 «Гнездышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
День: Среда Неделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.р.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
199	Каша молочная пшеничная	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 рубленая 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. С
			Б	Ж	У		
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 «Гнездышко»
М.Н.Семейкина

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: Пятница Неделя: Четвертая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг. С
			Б	Ж	У		
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 кипяченое	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	