

Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с жиром 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-225, Бел-6, Жир-4, Угл-36	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красные-зеленые)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
150	Суп картофельный с крупой ячневый. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9	86
160	Запеканка картофельная с мясом. картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные	ЭЦ-237, Бел-12, Жир-10, Угл-26	308
30	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.	ЭЦ-26, Жир-2, Угл-3	21
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-586, Бел-20, Жир-15, Угл-90	
Полдник			
50	Ватрушки с творогом. мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.	ЭЦ-139, Бел-7, Жир-3, Угл-22	410
150	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-32, Угл-8	410
Итого за Полдник		ЭЦ-171, Бел-7, Жир-3, Угл-30	
Итого за день		ЭЦ-1 036, Бел-33, Жир-23, Угл-163	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

130	Суп молочный с крупой(рисовый).	ЭЦ-86, Бел-3, Жир-3, Угл-11	101
	молоко с медом 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар		
180	Какао с молоком.	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
	молоко с медом 2,5%, сахар, какао-порошок		
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6

Итого за Завтрак ЭЦ-311, Бел-9, Жир-10, Угл-42

Завтрак 2

120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	

Обед

150	Борщ с капустой и картофелем.	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8	63
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар		
60	Котлеты рыбные любительские	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7	272
	минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное		
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-2, Угл-28	330
	крупа гречневая, масло сливочное		
30	Салат из свеклы отварной.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3	34
	свекла, масло растительное		
150	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-85, Угл-21	394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная		
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527

Итого за Обед ЭЦ-624, Бел-22, Жир-12, Угл-98

Полдник

50	Булочка «Российская»	ЭЦ-161, Бел-4, Жир-4, Угл-28	457
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с медом 2,5%, яйца, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин		
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5	420

Итого за Полдник ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33

Итого за день ЭЦ-1 214, Бел-39, Жир-29, Угл-185

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с медом 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20	181
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-308, Бел-6, Жир-10, Угл-44	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10	88
160	Плов из курицы цыпленок-бройлер, рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-356, Бел-16, Жир-20, Угл-28	291
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20	70
150	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная	ЭЦ-107, Угл-26	397
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-784, Бел-24, Жир-23, Угл-116	
Полдник			
50	Сырники из творога(с повидлом) творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное	ЭЦ-117, Бел-8, Жир-5, Угл-5	245
150	Какао с молоком. молоко с медом 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-206, Бел-11, Жир-8, Угл-18	
Итого за день		ЭЦ-1352, Бел-41, Жир-42, Угл-186	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Суп молочный с овсяной крупой молоко с жиром 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
180	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-341, Бел-11, Жир-13, Угл-41	
Завтрак 2			
120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	
Обед			
150	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох консервный, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10	87
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе. минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное, лук репчатый высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-1	266
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15	339
30	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-16, Угл-3	42
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-537, Бел-19, Жир-13, Угл-82	
Полдник			
50	Крендель сахарный. мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-185, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	Молоко кипяченое.	ЭЦ-85, Бел-5, Жир-4, Угл-8	419
Итого за Полдник		ЭЦ-270, Бел-8, Жир-11, Угл-35	
Итого за день		ЭЦ-1 199, Бел-39, Жир-37, Угл-171	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
90	Омлет натуральный с маслом сливочным яйцо куриное, молоко с медом 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-166, Бел-8, Жир-14, Угл-2	229
40	Салат из горошка зеленого консервированного горошек зеленый консервы, масло растительное.	ЭЦ-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3	10
180	Какао с молоком. молоко с медом 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-398, Бел-15, Жир-20, Угл-35	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красные-зеленые)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
150	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	73
60	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5	304
110	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-19	219
30	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4	55
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-546, Бел-16, Жир-14, Угл-86	
Полдник			
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	332
150	Ряженка	ЭЦ-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-260, Бел-7, Жир-6, Угл-44	
Итого за день		ЭЦ-1 257, Бел-39, Жир-41, Угл-173	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
-----------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

130	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром молоко с медом 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560

Итого за Завтрак ЭЦ-225, Бел-6, Жир-4, Угл-36

Завтрак 2

120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
-----	--------------------------	----------------------	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12

Обед

150	Суп картофельный с клецками картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7	91
50	Котлеты, биточки, шницели рубленые. свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8	299
110	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-249, Бел-1, Жир-25, Угл-5	171
30	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3	34
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527

Итого за Обед ЭЦ-798, Бел-14, Жир-47, Угл-75

Полдник

50	Сдоба обыкновенная. мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-141, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	Молоко кипяченое.	ЭЦ-85, Бел-5, Жир-4, Угл-8	419

Итого за Полдник ЭЦ-226, Бел-8, Жир-6, Угл-34

Итого за день ЭЦ-1 299, Бел-29, Жир-58, Угл-158

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с жиром 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-94, Бел-4, Жир-3, Угл-12	100
180	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-387, Бел-14, Жир-14, Угл-52	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
150	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8	63
60	Рыба, тушенная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное, помид	ЭЦ-61, Бел-6, Жир-3, Угл-2	261
110	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-113, Бел-2, Жир-3, Угл-18	136
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20	70
150	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, красная картофельный, кислота лимонная	ЭЦ-107, Угл-26	397
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-600, Бел-15, Жир-12, Угл-105	
Полдник			
60	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	384
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5	420
Итого за Полдник		ЭЦ-225, Бел-15, Жир-11, Угл-17	
Итого за день		ЭЦ-1 266, Бел-44, Жир-37, Угл-182	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Суп молочный с крупой(гречневый). молоко с жиром 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-4, Угл-11	101
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-248, Бел-6, Жир-7, Угл-36	
Завтрак 2			
120	Сок в ассортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	
Обед			
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10	88
160	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томаты, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-145, Бел-14, Жир-4, Угл-4	319
30	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-16, Угл-3	42
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-493, Бел-22, Жир-8, Угл-71	
Полдник			
50	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, дрожжи, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-111, Бел-2, Жир-1, Угл-23	437
150	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-187, Бел-5, Жир-3, Угл-35	
Итого за день		ЭЦ-978, Бел-33, Жир-19, Угл-154	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
130	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с мдэ 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20	181
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдэ 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-361, Бел-9, Жир-12, Угл-49	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
150	Суп картофельный рыбный картофель, мидий, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9	90,01
60	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5	304
110	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-3, Угл-28	330
30	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, лимонная кислота лимонная	ЭЦ-26, Жир-2, Угл-3	21
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-604, Бел-18, Жир-14, Угл-98	
Полдник			
50	Вареники ленивые отварные творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-7, Жир-5, Угл-7	244
150	Какао с молоком. молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-193, Бел-10, Жир-8, Угл-20	
Итого за день		ЭЦ-1 211, Бел-38, Жир-34, Угл-176	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная. капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-37, Угл-9	412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-298, Бел-10, Жир-12, Угл-34	
Завтрак 2			
120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	
Обед			
150	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох консервный, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10	87
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-2, Угл-28	330
60	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль, йодированная	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-6, Угл-5	261
30	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4	55
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-665, Бел-24, Жир-14, Угл-100	
Полдник			
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Фруктурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-368, Бел-13, Жир-8, Угл-49	
Итого за день		ЭЦ-1381, Бел-47, Жир-34, Угл-195	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)					Неделя: 1	День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		340	6,15	4,48	36,47	224,51	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
		80	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86
	Запеканка картофельная с мясом.	160	12,13	9,5	25,7	237	308
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
		540	19,75	15,01	89,52	586,42	
Итого за Обед							
Полдник	Ватрушки с творогом .	50	6,65	3,22	21,73	139,31	410
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410
Итого за Полдник							
Итого за день (лист 2)							
Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)					Неделя: 1	День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	130	3,13	3,3	10,94	86,06	101
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418
		120	0,6	0,12	12,12	50,67	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	6,31	1,69	28,34	178,75	330
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34

	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		550	22,09	11,68	97,93	624,17	
Полдник							
	Булочка «Российская»	50	3,52	4,01	27,76	160,83	457
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420
Итого за Полдник		200	7,44	7,39	33,16	228,33	
Итого за день		1 214	39,28	29,48	184,96	1213,83	

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)				Неделя: 1		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
		344	6,23	10,05	44,2	307,6	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
		80	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Плов из курицы	160	16,39	19,53	27,93	355,95	291
	Овощи соленные (огурец).	30	0,12		19,5	75	70
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
		540	23,85	23,49	115,99	784,45	
Итого за Обед							
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	50	7,79	5,28	4,75	117	245
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
		200	10,85	7,94	17,93	206,17	
		1 164	41,25	41,8	185,96	1352,22	
Итого за Полдник							
Итого за день							
							(лист 4)

(лист 4)

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)				Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	130	3,85	3,86	11,65	96,72	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		354	11,37	13,02	41	341,32		
	Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60	7,05	4,1	1,46	71,25	266	

(лист 4)

Пюре картофельное с сливочным маслом.	110	2,25	3,52	14,99	100,65	339
Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42
Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед	550	18,85	13,09	82,37	537,19	
Полдник						
Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443
Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за Полдник	200	8,11	10,64	35,43	270	
Итого за день	1 224	38,93	36,87	170,92	1199,18	

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)			Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	90	7,96	14,25	1,6	166,24	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		340	15,14	20,42	34,86	397,88	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
		80	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304
	Макароны отварные с маслом.	110	4,06	2,48	19,48	116,44	219
	Икра овощная свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
		550	15,78	13,77	86,09	545,57	
Итого за Обед							
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420
		200	7,3	6,1	43,8	259,67	
		1 170	38,54	40,61	172,59	1257,12	
Итого за Полдник							
Итого за день							
							(лист 6)

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)			Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		340	6,15	4,48	36,47	224,51	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418
		120	0,6	0,12	12,12	50,67	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91

Котлеты, биточки, шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299
Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	110	0,96	25,01	4,94	248,74	171
Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34
Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед	540	14,07	47,43	75,23	798,01	
Полдник						
Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
	200	8,45	6,43	33,71	226	
Итого за Полдник	1 200	29,27	58,46	157,53	1299,19	
Итого за день						

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)				Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	3,74	3,39	12,24	94,38	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
		354	13,8	13,69	51,97	386,98		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2								
	фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
		80	0,32	0,32	7,84	54		
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Рыба , тушенная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,75	261	
	Картофель отварной .	110	2,26	3,02	18,21	112,59	136	
	Овощи соленные (огурец).	30	0,12		19,5	75	70	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
		550	15,15	11,64	105,28	600,49		
Итого за Обед								
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
		220	14,71	11,16	16,5	224,98		
		1 204	43,98	36,81	181,59	1266,45		
Итого за Полдник								
Итого за день								
								(лист 8)

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)				Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(гречневый).	130	3,88	3,56	11,1	92,43	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
		344	6,29	7,38	35,55	247,92		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	

Итого за Обед	Птица тушеная в соусе с овощами	160	13,91	4,24	4,43	145,39	319
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		540	21,78	8,25	70,85	492,68	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	50	2,4	0,97	23,15	110,83	437
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	414
		200	4,77	2,98	35,12	186,66	
Итого за Полдник		1 204	33,44	18,73	153,64	977,93	
Итого за день							

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)				Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак			344	12,44	49,1	360,71	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2			80	0,32	7,84	54	
Обед							
	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	110	4,63	3,3	28,49	162,25	330
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед			550	18,39	98,3	603,62	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	50	7,06	5,17	7,29	103,81	244
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
		200	10,12	7,83	20,47	192,98	
Итого за Полдник			1 174	37,85	175,71	1211,31	
Итого за день							

(лист 10)

Рацион: Детский сад (Ясли с 1-3 лет)			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Масло сливочное(порциями)	354	9,63	12,13	34,18	298,06	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67	418
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	
Итого за Завтрак 2							
Обед		150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)						

Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	6,31	1,69	28,34	178,75	330
Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261
Икра овощная свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55
Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед	550	24,43	14,25	99,87	665,13	
Полдник						
Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
Фруктurt кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
	200	12,75	7,9	49,2	367,5	
Итого за Полдник	1 224	47,41	34,4	195,37	1381,36	
Итого за день						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997326

Владелец Бабенко Любовь Викторовна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025