

Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Суп молочный с вермишелью. молоко с медом 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-78, Бел-3, Жир-2, Угл-9		120
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-212, Бел-5, Жир-6, Угл-33		
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 с крупой ячневый. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9		86
140	Запеканка картофельная с мясом. картофель, скотина, масло сливочное, лук репчатый, сахар, сливки жирные	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22		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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-466, Бел-15, Жир-12, Угл-73		
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-903, Бел-28, Жир-21, Угл-143		

229-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г); углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдэс 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-86, Бел-3, Жир-3, Угл-11		101
180	Какао с молоком. молоко с мдэс 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-290, Бел-9, Жир-10, 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	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
50	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдэс 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-73, Бел-7, Жир-2, Угл-6		272
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		330
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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-502, Бел-17, Жир-9, Угл-81		
Полдник				
50	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдэс 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-161, Бел-4, Жир-4, Угл-28		457
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-1 071, Бел-35, Жир-26, Угл-167		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдж 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-70, Бел-2, Угл-14	—	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-287, Бел-6, Жир-9, Угл-43		
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
140	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-311, Бел-14, Жир-17, Угл-24		291
30	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-9, Угл-2		71
150	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-107, Угл-26		397
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9	—	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-583, Бел-19, Жир-19, Угл-81		
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 мдж 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-1 129, Бел-37, Жир-37, Угл-159		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.



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

Завтрак

130	Суп молочный с овсяной крупой молоко с мджс 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 мджс 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		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-320, Бел-11, Жир-12, Угл-40

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 с бобовыми (горохом) картофель, горох холотый, 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., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-1		266
100	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мджс 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-92, Бел-2, Жир-3, Угл-14		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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527

Итого за Обед ЭЦ-437, Бел-16, Жир-11, Угл-68

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-1 078, Бел-36, Жир-34, Угл-155

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов



Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
Каша жидкая молочная				
130	пшенинная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдмэ 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
180	Какао с молоком. молоко с мдмэ 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-273, Бел-10, Жир-7, Угл-42		
Завтрак 2				
80	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	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
100	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-2, Угл-18		219
30	Икра кабачковая(из свежих овощей) кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2		54
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21		394
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-435, Бел-12, Жир-12, Угл-69		
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-1 021, Бел-30, Жир-25, Угл-163		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

) _____

Повар

ИП Шановалов

НН



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
Каша жидкая молочная				
130	пшеничная с маслом	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		
	сливочным и сахаром			101
	молоко с м.д.ж. 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар			
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9		410
	сахар, чай черный			
30	Хлеб	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		
	пшеничный(обогащенный)			560
Итого за Завтрак		ЭЦ-203, Бел-6, Жир-4, Угл-35		
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	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7		91
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная			
50	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8		299
	свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное			
100	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
	крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная			
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.			
20	Хлеб	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		
	пшеничный(обогащенный)			560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-684, Бел-11, Жир-43, Угл-62		
Полдник				
50	Сдоба обыкновенная.	ЭЦ-141, Бел-4, Жир-2, Угл-26		449
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная			
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-1 164, Бел-26, Жир-54, Угл-143		

239-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-94, Бел-4, Жир-3, Угл-12		100
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 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-69, Бел-2, Угл-14		
Итого за Завтрак		ЭЦ-317, Бел-11, Жир-12, Угл-41		527
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 белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
60	Рыба, тушеная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-61, Бел-6, Жир-3, Угл-2		261
100	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-3, Угл-17		136
30	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-9, Угл-2		71
150	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, красная картофельный, кислота лимонная.	ЭЦ-107, Угл-26		397
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		
Итого за Обед		ЭЦ-433, Бел-12, Жир-10, Угл-73		527
Полдник				
50	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9		251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с мдж 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-200, Бел-13, Жир-10, Угл-15		
Итого за день		ЭЦ-1 004, Бел-36, Жир-32, Угл-136		

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130	Суп молочный с крупой(гречневый). молоко с м.жс 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-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-227, Бел-6, Жир-7, Угл-34		
<u>Завтрак 2</u>				
120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		
<u>Обед</u>				
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10		88
140	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-127, Бел-12, 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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-383, Бел-17, Жир-6, Угл-57		
<u>Полдник</u>				
50	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-111, Бел-2, Жир-1, Угл-23		437
150	Кофейный напиток с молоком молоко с м.жс 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-847, Бел-29, Жир-16, Угл-139		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)
_____)

Повар

ИП Шаловалов
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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдэс 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 мдэс 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-340, Бел-9, Жир-12, Угл-48		
<u>Завтрак 2</u>				
80	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
<u>Обед</u>				
150	Суп картофельный рыбный картофель, минтай, 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
100	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26		330
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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-498, Бел-15, Жир-11, Угл-83		
<u>Полдник</u>				
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	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-135, Бел-7, Жир-5, Угл-15		
Итого за день		ЭЦ-1 027, Бел-32, Жир-29, Угл-154		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. капуста белокочанная, 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, лимоны, чай черный	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
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 колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10		87
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-558, Бел-21, Жир-12, Угл-84		
Полдник				
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
150	Фругурт 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-1 253, Бел-44, Жир-32, Угл-179		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



Меню приготавливаемых блюд на весенне- летний период с 1-3 лет

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью:	130	2,84	2,47	9,34	78	120	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		344	5,3	5,69	32,71	212,43		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	140	10,61	8,31	22,49	207,38	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(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		510	15,37	11,98	73,13	465,54		
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		200	6,7	3,24	29,62	170,89		
Итого за день		1 134	27,69	21,23	143,3	902,86		229-00

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Ясли)

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(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		344	9,2	9,69	40,67	289,6		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	520	17,26	9,19	81,04	502,16		
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		1 184	34,5	26,39	166,99	1070,76		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
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	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		344	6,28	9,45	43,12	286,54		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	140	14,35	17,09	24,43	311,45	291	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		510	18,95	19,21	99,31	648,69		
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	
Итого за Полдник		200	10,85	7,94	17,93	206,17		
Итого за день		1 134	36,4	36,92	168,2	1195,4		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	2,37	0,3	13,86	70,14	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	11,42	12,42	39,92	320,26		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67		
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	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	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(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	15,78	10,93	67,83	436,78		
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		1 204	35,91	34,11	155,3	1077,71		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Итого за Завтрак	340	9,81	7,05	41,75	272,56		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	0,32	7,84	54		
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.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	12,55	11,71	71,14	443,72		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420	
	Итого за Полдник	200	7,3	6,1	43,8	259,67		
Итого за день		1 150	29,98	25,18	164,53	1029,95		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Итого за Завтрак	340	6,2	3,88	35,39	203,45		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	120	0,6	0,12	12,12	50,67		
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.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	520	11,13	43,32	61,6	684,14		
Полдник	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
	Итого за Полдник	200	8,45	6,43	33,71	226		
Итого за день		1 180	26,38	53,75	142,82	1164,26		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	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	10,62	11,98	40,75	316,75	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54	
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 .	100	2,05	2,74	16,55	102,35	136
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		530	12,08	9,52	90,44	498,99	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	50	8,77	6,03	8,58	123,5	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
Итого за Полдник		210	12,96	9,96	14,79	200,28	
Итого за день		1 174	35,98	31,78	153,82	1070,02	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	2,37	0,3	13,66	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		344	6,34	6,78	34,47	226,86	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418
Итого за Завтрак 2		120	0,6	0,12	12,12	50,67	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Птица тушенная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	510	17,18	5,88	57,12	383,25	
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
Итого за Полдник		200	4,77	2,98	35,12	186,66	
Итого за день		1 174	28,89	15,76	138,83	847,44	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
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	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	344	9,07	11,84	48,02	339,65		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	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.	100	4,21	3	25,9	147,5	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	15,11	11,48	82,53	497,61		
Полдник	Вареники ленивые отварные	50	7,06	5,17	7,29	103,81	244	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
	Итого за Полдник	200	7,11	5,19	15,18	135,39		
Итого за день		1 154	31,61	28,83	153,57	1026,65		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
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	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,68	11,53	33,1	277		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	120	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	120	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	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)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	20,99	12,25	84,11	557,62		
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386	
	Итого за Полдник	200	12,75	7,9	49,2	367,5		
Итого за день		1 204	44,02	31,8	178,53	1252,79		229-00

Итого за период	11 692	331,36	305,75	1565,89	10637,84		
Среднее значение за период		33,1	30,6	156,6	1063,8		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997326

Владелец Бабенко Любовь Викторовна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025