

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдэс 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10	—	120
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	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-218, Бел-6, 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				
180	Суп картофельный с крупой ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	—	86
150	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-9, Угл-24	—	308
40	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	—	21
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25	—	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-517, Бел-17, Жир-13, Угл-81	—	
Полдник				
60	Ватрушки с творогом . <i>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.</i>	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26	—	410
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	—	410
Итого за Полдник		ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36	—	
Итого за день		ЭЦ-994, Бел-30, Жир-24, Угл-158	—	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар

ИП Шапогалов



250-00

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12		101
180	Какао с молоком. молоко с мдж 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-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42		
Завтрак 2				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
60	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7		272
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
40	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		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-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94		
Полдник				
60	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33		457
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6		420
Итого за Полдник		ЭЦ-274, Бел-9, Жир-9, Угл-40		
Итого за день		ЭЦ-1 221, Бел-39, Жир-30, Угл-190		

250-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню Детский сад с 3-7 лет

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

Завтрак

140	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		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-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45

Завтрак 2

80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
----	--	--------------	--	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
150	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
40	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-12, Бел-1, Угл-2		71
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32		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-642, Бел-21, Жир-21, Угл-91

Полдник

60	Сырники из творога(с повидлом) творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.	ЭЦ-140, Бел-9, Жир-6, Угл-6		245
180	Какао с молоком. молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416

Итого за Полдник ЭЦ-247, Бел-13, Жир-10, Угл-22

Итого за день ЭЦ-1 241, Бел-41, Жир-41, Угл-165

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаварова



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Суп молочный с овсяной крупой молоко с мдэ 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
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-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-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41		
Завтрак 2				
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2		266
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
40	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78		
Полдник				
60	Крендель сахарный. мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33		443
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
Итого за Полдник		ЭЦ-324, Бел-10, Жир-13, Угл-43		
Итого за день		ЭЦ-1 220, Бел-40, Жир-39, Угл-177		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шоловцов



Меню Детский сад с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
<i>Каша жидкая молочная</i>				
140	<i>пшениная с маслом сливочным и сахаром</i> молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	<i>Какао с молоком.</i> молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	<i>Хлеб пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43		
Завтрак 2				
80	<i>Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)</i>	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
Обед				
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i> капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
70	<i>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</i> свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	<i>Макароны отварные с маслом.</i> макароны, масло сливочное	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
40	<i>Икра кабачковая(из свежих овощей)</i> кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2		54
180	<i>Компот из сушеных фруктов.</i> сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<i>Хлеб пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<i>Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-503, Бел-14, Жир-14, Угл-79		
Полдник				
50	<i>Пряники</i>	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
180	<i>Ряженка</i>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
Итого за Полдник		ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45		
Итого за день		ЭЦ-1 112, Бел-33, Жир-29, Угл-175		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
<i>Каша жидкая молочная</i>				
140	<i>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</i> молоко с мджс 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	<i>Чай с сахаром (№410)</i> сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	<i>Хлеб пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-211, Бел-6, Жир-4, Угл-36		
Завтрак 2				
150	<i>Сок в асортименте</i>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	<i>Суп картофельный с клецками</i> картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9		91
60	<i>Котлеты, биточки, шницели рубленые.</i> свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		299
120	<i>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</i> крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
40	<i>Салат из свеклы отварной.</i> свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	<i>Компот из сушеных фруктов.</i> сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<i>Хлеб пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<i>Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71		
Полдник				
60	<i>Сдоба обыкновенная.</i> мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
180	<i>Молоко кипяченое.</i>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
Итого за Полдник		ЭЦ-271, Бел-10, Жир-8, Угл-40		
Итого за день		ЭЦ-1 351, Бел-30, Жир-64, Угл-162		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаповалов



250-00

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с мдкс 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдкс 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-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41		
Завтрак 2				
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
Обед				
180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Рыба, тушеная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2		261
120	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20		136
40	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-12, Бел-1, Угл-2		71
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная	ЭЦ-128, Угл-32		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-500, Бел-14, Жир-11, Угл-84		
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 мдкс 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6		420
Итого за Полдник		ЭЦ-238, Бел-15, Жир-12, Угл-18		
Итого за день		ЭЦ-1118, Бел-42, Жир-36, Угл-150		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



Меню Детский сад с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Суп молочный с крупой(гречневый). молоко с мд же 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-100, 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-70, Бел-2, Угл-14	—	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	—	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-234, Бел-7, Жир-7, Угл-35		
Завтрак 2				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	—	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	—	88
150	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4	—	319
40	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5	—	42
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25	—	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-427, Бел-19, Жир-6, Угл-65		
Полдник				
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	—	437
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мд же 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	—	414
Итого за Полдник		ЭЦ-224, Бел-6, Жир-4, Угл-42		
Итого за день		ЭЦ-948, Бел-32, Жир-17, Угл-157		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



250-00

Меню Детский сад с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
140	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с мдмэ 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдмэ 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-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50		
Завтрак 2				
80	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
Обед				
180	Суп картофельный рыбный картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11		90,01
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
40	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95		
Полдник				
60	Вареники ленивые отварные творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-8, Жир-6, Угл-9		244
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-162, Бел-9, Жир-6, Угл-18		
Итого за день		ЭЦ-1 147, Бел-36, Жир-33, Угл-171		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
НН _____



Меню Детский сад с 3-7 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, томаты, 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

150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		

Обед

180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
40	Икра овощная свекольная. свекла, томаты, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		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-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98		

Полдник

50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
180	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14		386
Итого за Полдник		ЭЦ-399, Бел-15, Жир-9, Угл-52		

Итого за день ЭЦ-1 391, Бел-49, Жир-35, Угл-197 **250-00**

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)
) _____

Повар

ИП Шаловалов



Меню приготавливаемых блюд на весенне - летний период с 3-7 лет

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
		Суп молочный с вермишелью.	140	3,06	2,66	10,05	84	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			354	5,52	5,88	33,42	218,43		
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.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
		Запеканка картофельная с мясом.	150	11,37	8,91	24,09	222,19	308	
		Салат из белокочанной капусты.	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21	
		Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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			590	16,6	13,43	81,47	516,87		
Полдник									
		Ватрушки с творогом .	60	7,98	3,86	26,08	167,17	410	
		Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник			240	8,04	3,88	35,54	205,06		
Итого за день			1 264	30,48	23,51	158,27	994,36		250-00

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рисовый).	140	3,37	3,55	11,78	92,68	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		354	9,44	9,94	41,51	296,22		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	120	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Салат из свеклы отварной.	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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	620	20,23	11,19	93,83	587,8		
Полдник								
	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33,31	193	457	
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
Итого за Полдник		240	8,92	8,86	39,79	274		
Итого за день		1 364	39,34	30,14	190,28	1221,35		250-00

Рацион: Детский сад (Сад)		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 .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	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		354	6,57	9,93	44,64	298,24	
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.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	40	0,16		26	100	70
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	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		590	20,38	20,77	114,9	729,84	
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	60	9,35	6,34	5,7	140,4	245
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		240	13,02	9,53	21,52	247,4	
Итого за день		1 264	40,29	40,55	188,9	1329,48	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)		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	140	4,15	4,15	12,55	104,16	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		364	11,72	12,71	40,82	327,7	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70	8,23	4,79	1,7	83,13	266
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		630	18,23	12,9	78,08	505,31	
Полдник							
	Крендель сахарный.	60	4,25	7,88	33,44	222	443
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		240	9,73	12,76	42,51	324	
Итого за день		1 384	40,43	38,52	176,56	1220,34	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром	140	4,06	3,84	13	102,76	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		350	10,1	7,33	42,68	279,9	
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	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	Макароны отварные с маслом.	120	4,43	2,71	21,26	127,02	219
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		630	14,49	13,99	81,96	515,27	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за Полдник		230	8,17	6,85	45,06	275	
Итого за день		1 290	33,08	28,49	177,54	1124,17	250-00

Итого за день		1 290	33,06	26,49	177,84	1124,17	250-00
Рацион: Детский сад (Сад)		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	140	4,06	3,83	13	102,76	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		350	6,49	4,15	36,32	210,79	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Салат из свеклы отварной.	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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	620	12,87	52,14	70,52	806,17	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная.	60	4,66	2,83	31,38	169,2	449
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		240	10,14	7,71	40,45	271,2	
Итого за день		1 360	30,25	64,15	162,44	1351,49	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	140	4,03	3,65	13,19	101,64	100	
	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		364	11,6	12,21	41,46	325,18		
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.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261	
	Картофель отварной .	120	2,46	3,29	19,87	122,83	136	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	40	0,16		26	100	70	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	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	630	13,78	11,23	107,35	588,23		
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	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
Итого за Полдник		250	15,49	11,83	17,58	238,48		
Итого за день		1 324	41,19	35,59	174,23	1205,89		250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Детский сад (Сад)								педеля: 2	педеля: 3
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	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		
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6		
Итого за Завтрак		354	6,64	7,06	35,33	233,97			
Завтрак 2									
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418		
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33			
Обед									
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88		
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	13,04	3,97	4,15	136,3	319		
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	42		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		590	18,58	6,49	64,77	427,08			
Полдник									
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	2,88	1,17	27,78	133	437		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414		
Итого за Полдник		240	5,73	3,58	42,14	224			
Итого за день		1 334	31,7	17,28	157,39	948,38		250-00	

Рацион: Детский сад (Сад)			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 .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	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	354	9,36	12,32	49,54	351,35		
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	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	120	5,05	3,6	31,09	177	330	
	Салат из белокочанной капусты.	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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	630	17,52	13,73	95,48	579,37		
Полдник	Вареники ленивые отварные	60	8,47	6,21	8,75	124,57	244	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Итого за Полдник	240	8,53	6,23	18,21	162,46		
Итого за день		1 304	35,73	32,6	171,07	1147,18	250-00	

Рацион: Детский сад (Сад)		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	2,37	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	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	120	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Икра овощная свекольная.	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		630	24,48	14,61	97,51	651,04		
Полдник								
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386	
Итого за Полдник		230	14,55	8,5	51,6	399,3		
Итого за день		1 364	49,46	34,79	197,36	1390,67		250-00

Итого за период	13 252	371,95	345,62	1754,04	11933,31		
Среднее значение за период		37,2	34,6	175,4	1193,3		
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