



Утверждаю

Шаповалов Н.Н.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период для МБДОУ Мальчевский детский сад (с 1-3 лет)**

г. Миллерово



Согласовано

Заведующий МБДОУ Мальчевский д/с

_____ 2026 г.

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутьелян В.А. Ред.2011г

МЕНЮ детский сад с 1-3лет(ясли)

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. <i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-78, Бел-3, Жир-2, Угл-9		120
200	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
5	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				
95	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. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9		86
160	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22		308
30	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-26, Жир-2, Угл-3		21
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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				
130	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9		251
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-164, Бел-9, Жир-7, Угл-17		
Итого за день		ЭЦ-896, Бел-30, Жир-25, Угл-131		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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(рисовый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-86, Бел-3, Жир-3, Угл-11		101
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-290, Бел-9, Жир-10, Угл-41		
<u>Завтрак 2</u>				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		
<u>Обед</u>				
150	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
50	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-7, Жир-2, Угл-6		272
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		330
30	Салат из свеклы отварной. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3		34
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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		
<u>Полдник</u>				
50	Булочка «Российская» <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</i>	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		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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 . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20		181
200	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-287, Бел-6, Жир-9, Угл-43		
<u>Завтрак 2</u>				
95	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
<u>Обед</u>				
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10		88
160	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-311, Бел-14, Жир-17, Угл-24		291
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20		70
150	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	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-649, Бел-19, Жир-19, Угл-99		
<u>Полдник</u>				
50	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
150	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13		416
Итого за Полдник		ЭЦ-266, Бел-4, Жир-4, Угл-52		
Итого за день		ЭЦ-1 255, Бел-30, Жир-33, Угл-202		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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 <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	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				
150	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) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10		87
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-1		266
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-92, Бел-2, Жир-3, Угл-14		339
30	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-16, Угл-3		42
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-185, Бел-4, Жир-7, Угл-28		443
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-217, Бел-4, Жир-7, Угл-36		
Итого за день		ЭЦ-1 024, Бел-31, Жир-30, Угл-156		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
<i>Каша жидкая молочная</i>				
130	<i>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</i> <small>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
30	<i>Хлеб пшеничный(обогащенный)</i>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-268, Бел-12, Жир-9, Угл-35		
<u>Завтрак 2</u>				
95	<i>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</i>	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
<u>Обед</u>				
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем .</i> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		73
60	<i>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</i> <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5		304
110	<i>Макароны отварные с маслом.</i> <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-2, Угл-18		219
30	<i>Икра овощная свекольная.</i> <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4		55
150	<i>Компот из сушеных фруктов.</i> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-85, Угл-21		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-444, Бел-13, Жир-12, Угл-71		
<u>Полдник</u>				
50	<i>Пряники</i>	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
150	<i>Ряженка</i>	ЭЦ-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6		420
Итого за Полдник		ЭЦ-260, Бел-7, Жир-6, Угл-44		
Итого за день		ЭЦ-1 025, Бел-32, Жир-27, Угл-158	284-10	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
	Каша жидкая молочная			
130	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
200	Какао с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	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		
<u>Завтрак 2</u>				
150	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 с клецками <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7		91
50	Котлеты,биточки,шницели рубленые. <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small>	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8		299
110	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
30	Салат из свеклы отварной. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3		34
150	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-684, Бел-11, Жир-43, Угл-62		
<u>Полдник</u>				
50	Сдоба обыкновенная. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</small>	ЭЦ-141, Бел-4, Жир-2, Угл-26		449
150	Чай с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный</small>	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-2, Угл-12		413
Итого за Полдник		ЭЦ-215, Бел-6, Жир-4, Угл-38		
Итого за день		ЭЦ-1 223, Бел-28, Жир-55, Угл-154		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-94, Бел-4, Жир-3, Угл-12		100
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
Итого за Завтрак		ЭЦ-318, Бел-11, Жир-12, Угл-41		
Завтрак 2				
95	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. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
60	Рыба, тушенная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-6, Жир-3, Угл-2		261
110	Картофель отварной. <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-3, Угл-17		136
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20		70
150	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	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-499, Бел-12, Жир-10, Угл-90		
Полдник				
150	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9		251
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-164, Бел-9, Жир-7, Угл-17		
Итого за день		ЭЦ-1 035, Бел-33, Жир-28, Угл-156		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-4, Угл-11		101
200	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	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
160	Птица тушеная в соусе с овощами <i>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-127, Бел-12, Жир-4, Угл-4		319
30	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-16, Угл-3		42
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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 <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i>	ЭЦ-111, Бел-2, Жир-1, Угл-23		437
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5		420
Итого за Полдник		ЭЦ-178, Бел-6, Жир-4, Угл-29		
Итого за день		ЭЦ-839, Бел-30, Жир-17, Угл-132		284-10

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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 . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20		181
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-340, Бел-9, Жир-12, Угл-48		
<u>Завтрак 2</u>				
95	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 <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9		90,01
60	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5		304
110	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26		330
30	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-26, Жир-2, Угл-3		21
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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	Ватрушки с творогом . <i>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</i>	ЭЦ-139, Бел-7, Жир-3, Угл-22		410
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-171, Бел-7, Жир-3, Угл-30		
Итого за день		ЭЦ-1 062, Бел-31, Жир-27, Угл-168		284-10



МЕНЮ детский сад с 1-3лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
<u>Завтрак 2</u>				
150	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 с бобовыми (горохом) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10		87
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		330
60	Печень, тушеная в соусе <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-6, Угл-5		261
30	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4		55
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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		
<u>Полдник</u>				
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
150	Ряженка	ЭЦ-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6		420
Итого за Полдник		ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-44		
Итого за день		ЭЦ-1 170, Бел-39, Жир-33, Угл-173	284-10	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955719

Владелец Бабенко Любовь Викторовна

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026