

Утверждаю

Шаповалов П.Н.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенне-летний период для МБДОУ Мальчевский детский сад (с 3-7 лет)**
г. Миллерово

Согласовано

Заведующий МБДОУ Мальчевский д/с



В.А. Тутельян

2026 г.

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 165 | Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10 | | 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-218, Бел-6, Жир-6, Угл-33 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 100 | 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 |
| 200 | Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i> | ЭЦ-222, Бел-11, Жир-9, Угл-24 | | 308 |
| 50 | 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 | | | | |
| 150 | Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i> | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10 | | 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 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | | 410 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-985, Бел-33, Жир-27, Угл-143 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 165 | Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12 | | 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-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42 | | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | | |
| 180 | Сок в асортименте | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 63 |
| 70 | Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7 | | 272 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31 | | 330 |
| 50 | Салат из свеклы отварной. <i>свекла, масло растительное.</i> | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3 | | 34 |
| 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-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94 | | |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| 70 | Булочка «Российская» <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</i> | 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 | 309-90 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



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 |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 165 | Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small> | ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 | | 181 |
| 200 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | 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-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45 | | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | | |
| 100 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | ЭЦ-54, Угл-8 | | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-54, Угл-8 | | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный вермишелевый. | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | | 88 |
| 200 | Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная</small> | ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26 | | 291 |
| 50 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-100, Угл-26 | | 70 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small> | 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-730, Бел-20, Жир-21, Угл-115 | | |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| 70 | Вафли | ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 | | 330 |
| 180 | Какао с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16 | | 416 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-284, Бел-5, Жир-5, Угл-54 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 366, Бел-32, Жир-36, Угл-222 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



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 | | | | |
| 160 | Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | | 101 |
| 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 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | | 7 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 180 | 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) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | | 87 |
| 70 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2 | | 266 |
| 130 | Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | | 339 |
| 50 | Салат из моркови <i>морковь, сахар</i> | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5 | | 42 |
| 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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78 | | |
| Полдник | | | | |
| 70 | Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i> | ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33 | | 443 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | | 410 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 156, Бел-35, Жир-34, Угл-177 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| | Каша жидкая молочная | | | |
| 170 | пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | | 101 |
| 200 | Молоко кипяченое. | ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9 | | 419 |
| 30 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 | | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 100 | Фрукты свежие(Яблоки красные-зелен) | ЭЦ-54, Угл-8 | | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-54, Угл-8 | | |
| Обед | | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем . <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small> | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 73 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат , крупа рисовая, масло сливочное</small> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 | | 304 |
| 130 | Макаронны отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное</small> | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | | 219 |
| 50 | Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат , морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small> | ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5 | | 55 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | 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-515, Бел-14, Жир-14, Угл-82 | | |
| Полдник | | | | |
| 70 | Пряники | ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38 | | 332 |
| 180 | Ряженка | ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 119, Бел-35, Жир-30, Угл-171 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



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 |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 170 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | | 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-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43 | | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | | |
| 180 | Сок в асортименте | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | | 91 |
| 70 | Котлеты, биточки, шницели рубленые. <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small> | ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9 | | 299 |
| 130 | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 | | 171 |
| 50 | Салат из свеклы отварной. <small>свекла, масло растительное.</small> | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3 | | 34 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | 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-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71 | | |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| 70 | Сдоба обыкновенная. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</small> | ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31 | | 449 |
| 180 | Чай с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный</small> | ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14 | | 413 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-258, Бел-7, Жир-5, Угл-46 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 408, Бел-31, Жир-65, Угл-174 | | |

309-90

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
И.Н.

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями. <i>молоко с мдэж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | | 100 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдэж 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-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 100 | 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. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 63 |
| 70 | Рыба, тушенная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2 | | 261 |
| 130 | Картофель отварной. <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20 | | 136 |
| 50 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-100, Угл-26 | | 70 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i> | 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-588, Бел-14, Жир-11, Угл-107 | | |
| Полдник | | | | |
| 150 | Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i> | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10 | | 251 |
| 10 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1 | | 384 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | | 410 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 163, Бел-37, Жир-32, Угл-177 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 165 | Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | | 101 |
| 200 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | 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-234, Бел-7, Жир-7, Угл-35 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 180 | 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 |
| 200 | Птица тушеная в соусе с овощами <small>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4 | | 319 |
| 50 | Салат из моркови <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5 | | 42 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | 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 | | | | |
| 70 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</small> | ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28 | | 437 |
| 180 | Кефир | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6 | | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-214, Бел-8, Жир-5, Угл-34 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-938, Бел-34, Жир-19, Угл-150 | 309-90 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 3-7лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 165 | Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 | | 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-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 100 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | ЭЦ-54, Угл-8 | | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-54, Угл-8 | | |
| Обед | | | | |
| 180 | Суп картофельный рыбный <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i> | ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11 | | 90,01 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 | | 304 |
| 130 | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i> | ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31 | | 330 |
| 50 | 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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95 | | |
| Полдник | | | | |
| 70 | Ватрушки с творогом . <i>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, 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-1 190, Бел-35, Жир-50, Угл-188 | | 309-90 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



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 |
| 130 | Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | | 143 |
| 200 | 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 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 180 | 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) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | | 87 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31 | | 330 |
| 70 | Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i> | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6 | | 261 |
| 50 | Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i> | ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5 | | 55 |
| 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-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98 | | |
| Полдник | | | | |
| 70 | Печенье . | ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37 | | 332 |
| 180 | Ряженка | ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-301, Бел-9, Жир-9, Угл-45 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 292, Бел-44, Жир-36, Угл-191 | | 309-90 |

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