

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1-3лет

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	130	2,84	2,47	9,34	78	120	
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	5	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	365	5,3	5,69	32,71	212,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	95	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.	160	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		530	15,37	11,98	73,13	465,54		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
	Итого за Полдник	290	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1280	30,08	24,59	130,96	896,33		229-00

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	130	3,13	3,3	10,94	86,06	101	
	Какао с молоком.	200	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	365	9,2	9,69	40,67	289,6		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	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.	110	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	530	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		1245	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)	200	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)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	365	6,28	9,45	43,12	286,54		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	160	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	530	18,95	19,21	99,31	648,69		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416	
	Итого за Полдник	200	4,46	4,31	51,83	266,17		
Итого за день		1190	30,01	33,29	202,1	1255,4		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)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	355	11,42	12,42	39,92	320,26		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	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.	110	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	540	15,78	10,93	67,83	436,78		
Полдник	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
Итого за Полдник		200	3,59	6,59	35,76	216,58		
Итого за день		1245	31,39	30,06	155,63	1024,29		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101	
	Молоко кипяченое.	200	5,48	4,88	9,07	102	419	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		360	11,62	8,74	35	267,56		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		95	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.	110	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		540	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		1195	31,79	26,87	157,78	1024,95		229-00

(лист 6)

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2		День: понедельник				
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.	200	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		360	9,81	7,05	41,75	272,56		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		150	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 рубленные.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	110	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		530	11,13	43,32	61,6	684,14		
Полдник								
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449	
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413	
Итого за Полдник		200	6,1	4,31	38,07	215,17		
Итого за день		1240	27,64	54,8	153,54	1222,54		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2		День: вторник			
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 пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
		355	11,31	11,95	40,51	317,92		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
		95	0,32	0,32	7,84	54		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Рыба , тушенная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,75	261	
	Картофель отварной .	110	2,05	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	
		540	12,08	9,52	90,44	498,99		
Итого за Обед								
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
		290	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за Полдник								229-00
Итого за день								(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Детский сад (Ясли)			Неделя: 2		День: среда			
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)	200	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)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		365	6,34	6,78	34,47	226,86		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2		150	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	160	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		530	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	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
Итого за Полдник		200	6,32	4,35	28,55	178,33		
Итого за день		1245	30,44	17,13	132,26	839,11		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	200	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	365	9,07	11,84	48,02	339,65		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2	95	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.	110	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	540	15,11	11,48	82,53	497,61		
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	1200	31,2	26,88	168,01	1062,15		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)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	355	9,68	11,53	33,1	277		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
Итого за Завтрак 2	150	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.	110	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	540	20,99	12,25	84,11	557,62		
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420	
	Итого за Полдник	200	8,1	8,65	43,5	285,17		
Итого за день	1245	39,37	32,55	172,83	1170,46		229-00	

Итого за период	12365	319,22	300,95	1596,17	10601,26		
Среднее значение за период		31,9	30,1	159,6	1060,1		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



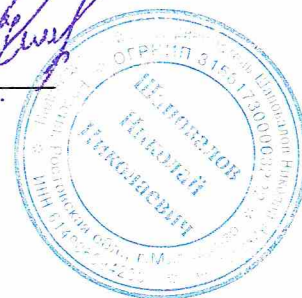
МЕНЮ детский сад с 1-3лет(ясли)

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. молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-78, Бел-3, Жир-2, Угл-9		120
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9		86
160	Запеканка картофельная с мясом. картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные	ЭЦ-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				
130	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 жиром 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
150	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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		

229-00

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

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). молоко с жиром 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-86, Бел-3, Жир-3, Угл-11		101
200	Какао с молоком. молоко с жиром 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
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 ассортименте	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. свекла, капуста белокочанная, 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 жиром 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-73, Бел-7, Жир-2, Угл-6		272
110	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		
<u>Полдник</u>				
50	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с жиром 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		

229-00

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

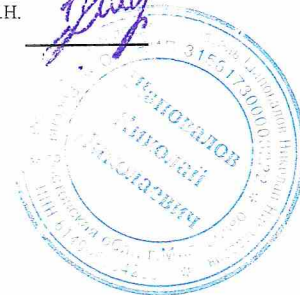
МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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 . молоко с жиром 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20		181
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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 цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, соль йодированная	ЭЦ-311, Бел-14, Жир-17, Угл-24		291
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20		70
150	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.	ЭЦ-107, Угл-26		397
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. молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок	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	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

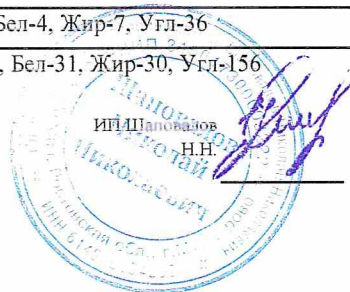


МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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 овсяной крупой молоко с жиром 2,5%, овсянки "Геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
180	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-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		
<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) картофель, горох колотый, 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
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с жиром 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		
<u>Полдник</u>				
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	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



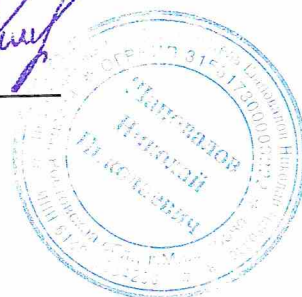
МЕНЮ детский сад с 1-3лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
Каша жидкая молочная				
130	пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с жиром 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		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-268, Бел-12, Жир-9, Угл-35		
Завтрак 2				
95	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
110	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-2, Угл-18		219
30	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4		55
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21		394
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-444, Бел-13, Жир-12, Угл-71		
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-1 025, Бел-32, Жир-27, Угл-158	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шановалов
Н.Н.



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 молоко с жиром 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
200	Какао с молоком. молоко с жиром 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		
<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 картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7		91
50	Котлеты,биточки,шницели рубленые. говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8		299
110	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
30	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3		34
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21		394
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. мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-141, Бел-4, Жир-2, Угл-26		449
150	Чай с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, чай черный	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	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

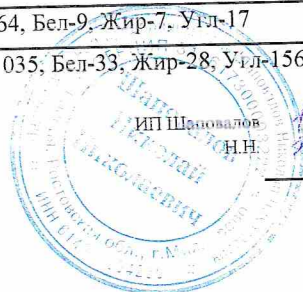


МЕНЮ детский сад с 1-3лет

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. молоко с жиром 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-94, Бел-4, Жир-3, Угл-12		100
180	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
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. свекла, капуста белокочанная, 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
110	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-3, Угл-17		136
30	Овощи соленые (огурцы).	ЭЦ-75, Угл-20		70
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-499, Бел-12, Жир-10, Угл-90		
Полдник				
150	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар, ванилин, сметана	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9		251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
150	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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		229-00

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 крупой(гречневый). молоко с жиром 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-4, Угл-11		101
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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

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 вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10		88
160	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, 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

Полдник

50	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-111, Бел-2, Жир-1, Угл-23		437
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5		420

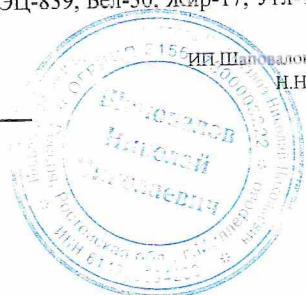
Итого за Полдник ЭЦ-178, Бел-6, Жир-4, Угл-29

Итого за день ЭЦ-839, Бел-30, Жир-17, Угл-132

229-00

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

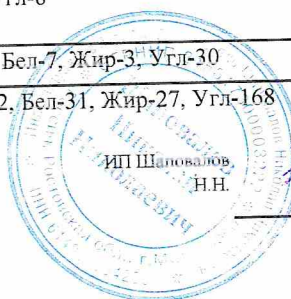


МЕНЮ детский сад с 1-3лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с жиром 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-6, Угл-20		181
200	Кофейный напиток с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-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		
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 рыбный картофель, морковь, 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) говядина, свинина, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5		304
110	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-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		
Полдник				
50	Ватрушки с творогом. мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.	ЭЦ-139, Бел-7, Жир-3, Угл-22		410
150	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-32, Угл-8		410
Итого за Полдник		ЭЦ-171, Бел-7, Жир-3, Угл-30		
Итого за день		ЭЦ-1 062, Бел-31, Жир-27, Угл-168		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



229-00

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				
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, лимон, чай черный	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				
150	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 коловый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10		87
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-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	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	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265764

Владелец Строителева Ольга Юрьевна

Действителен с 22.12.2025 по 22.12.2026