

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний 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 (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	165	3,06	2,66	10,05	84	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	400	5,52	5,88	33,42	218,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	100	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.	200	11,37	8,91	24,09	222,19	308	
	Салат из белокочанной капусты.	50	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	650	16,6	13,43	81,47	516,87		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	150	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Итого за Полдник	250	10,85	7,8	20,56	195,37		
Итого за день		1490	33,29	27,43	143,29	984,67		250-00

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Сад)

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).	165	3,37	3,55	11,78	92,68	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	400	9,44	9,94	41,51	296,22		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	180	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	70	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	130	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Салат из свеклы отварной.	50	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	650	20,23	11,19	93,83	587,8		
Полдник	Булочка «Российская»	70	4,22	4,81	33,31	193	457	
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
Итого за Полдник		250	8,92	8,86	39,79	274		
Итого за день		1480	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	165	4,11	6,71	21,27	163,81	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	400	6,57	9,93	44,64	298,24		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	100	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Плов из курицы	200	15,37	18,31	26,18	333,7	291	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	50	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	650	20,38	20,77	114,9	729,84		
Полдник	Вафли	70	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Итого за Полдник	250	5,07	4,84	54,47	284		
Итого за день		1400	32,34	35,86	221,85	1366,08		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	160	4,15	4,15	12,55	104,16	101	
	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	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	405	11,72	12,71	40,82	327,7		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	180	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.	130	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	50	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	650	18,23	12,9	78,08	505,31		
Полдник	Крендель сахарный.	70	4,25	7,88	33,44	222	443	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Итого за Полдник	250	4,31	7,9	42,9	259,89		
Итого за день		1485	35,01	33,66	176,95	1156,23		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 пшенная с маслом сливочным и сахаром	170	4,06	3,84	13	102,76	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
		400	11,91	9,02	35,93	274,9	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386
		100	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
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.	130	4,43	2,71	21,26	127,02	219
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	50	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
		650	14,49	13,99	81,96	515,27	
Итого за Обед							
Полдник							
	Пряники	70	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
		250	8,17	6,85	45,06	275	
Итого за Полдник							
Итого за день							
							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.	160	4,03	3,65	13,19	101,64	100	
	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	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		405	11,6	12,21	41,46	325,18		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		100	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 .	130	2,46	3,29	19,87	122,83	136	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	50	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		650	13,78	11,23	107,35	588,23		
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой.	150	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		340	10,85	7,8	20,56	195,37		250-00
Итого за день		1495	36,55	31,56	177,21	1162,78		(лист 8)

Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	165	4,18	3,84	11,96	99,54	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		400	6,64	7,06	35,33	233,97	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		180	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	200	13,04	3,97	4,15	136,3	319
	Салат из моркови	50	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		650	18,58	6,49	64,77	427,08	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	2,88	1,17	27,78	133	437
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420
Итого за Полдник		250	7,58	5,22	34,26	214	
Итого за день		1480	33,55	18,92	149,51	938,38	250-00

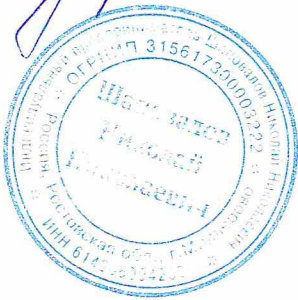
Рацион: Детский сад (Сад)			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,11	6,71	21,27	163,81	181	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	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	400	9,36	12,32	49,54	351,35		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	100	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.	130	5,05	3,6	31,08	177	330	
	Салат из белокочанной капусты.	50	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	650	17,52	13,73	95,48	579,37		
Полдник	Ватрушки с творогом .	70	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	250	8,04	3,88	35,54	205,06		
Итого за день		1400	35,24	30,25	188,4	1189,78		250-00

Рацион: Детский сад (Сад)			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.	130	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	200	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		405	9,68	11,53	33,1	277		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	180	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.	130	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.	50	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	650	24,48	14,61	97,51	651,04		
Полдник	Печенье .	70	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420	
	Итого за Полдник	250	8,97	9,4	44,76	300,5		
Итого за день		1485	43,88	35,69	190,52	1291,87		250-00

Итого за период	14595	355,14	338,47	1782,84	11837,91		
Среднее значение за период		35,5	33,8	178,3	1183,8		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



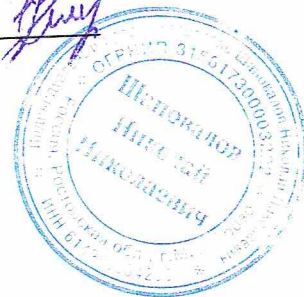
МЕНЮ детский сад с 3-7лет

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. молоко с джем 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		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-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. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
200	Запеканка картофельная с мясом. картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-9, Угл-24		308
50	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-517, Бел-17, Жир-13, Угл-81		
Полдник				
150	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 джем 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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	250-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



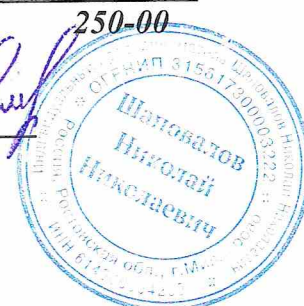
МЕНЮ детский сад с 3-7лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
165	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с медом 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12		101
200	Какао с молоком. молоко с медом 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-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42		
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	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7		272
130	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
50	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				
70	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с медом 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(МБДОУ)

Повар

ИП Шановалов
Н.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				
165	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		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-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45		
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 вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
200	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, соль йодированная	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
50	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26		70
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-730, Бел-20, Жир-21, Угл-115		
Полдник				
70	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
180	Какао с молоком. молоко с д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	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	250-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



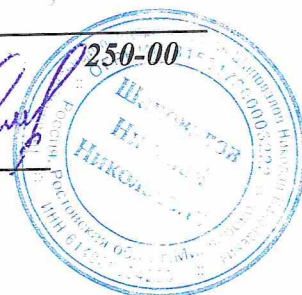
МЕНЮ детский сад с 3-7лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
160	Суп молочный с овсяной крупой молоко с жиром 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
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
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 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 козачий, 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
130	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
50	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				
70	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	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.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				
Каша жидкая молочная				
170	пшениная с маслом сливочным и сахаром масло сливочное 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	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 красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
Обед				
180	Щи из свежей капусты с картофелем . капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
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
130	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
50	Икра овощная свекольная. свекла, томат, 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-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	250-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



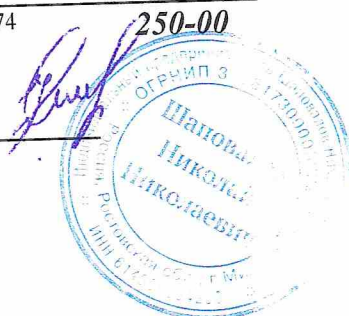
МЕНЮ детский сад с 3-7лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
Каша жидкая молочная				
170	пшеничная с маслом сливочным и сахаром молоко с жиром 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		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-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43		
Завтрак 2				
180	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 клецками 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
70	Котлеты,биточки,шницели рубленые. свинина, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		299
130	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
50	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-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71		
Полдник				
70	Сдоба обыкновенная. мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
180	Чай с молоком молоко с жиром 2,5%, сахар, чай черный	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		

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
<u>Завтрак</u>				
160	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с медом 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
200	Кофейный напиток с молоком молоко с медом 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-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41		
<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	Борщ с капустой и картофелем. свежая капуста белокачанная, 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
130	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20		136
50	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26		70
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-588, Бел-14, Жир-11, Угл-107		
<u>Полдник</u>				
150	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар ванильный, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с медом 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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	250-00	

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). молоко с жиром 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12		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-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 картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томаты, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4		319
50	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				
70	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, яйца, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	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		

250-00

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				
165	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с медом 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
200	Кофейный напиток с молоком молоко с медом 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-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 картофель, мякоть, 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
130	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
50	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				
70	Ватрушки с творогом. мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26		410
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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-30, Угл-188	250-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

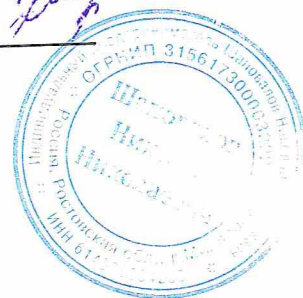
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
130	Капуста тушеная. капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
200	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
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) картофель, горох козлотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
130	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
50	Икра овощная свекольная. свекла, томат, 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				
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		

250-00

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