

## 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <small>молоко с маж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		120
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9		410
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-218, Бел-6, Жир-6, Угл-33		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с крупой ячневый.</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
200	<b>Запеканка картофельная с мясом.</b> <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-9, Угл-24		308
50	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-517, Бел-17, Жир-13, Угл-81		
<b><u>Полдник</u></b>				
150	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <small>молоко с маж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21		
<b>Итого за день</b>		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
<b><u>Завтрак</u></b>				
	<b>Каша жидкая молочная</b>			
170	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
200	<b>Молоко кипяченое.</b>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
70	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <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	<b>Макаронны отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
50	<b>Икра овощная свекольная.</b> <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-515, Бел-14, Жир-14, Угл-82		
<b><u>Полдник</u></b>				
70	<b>Пряники</b>	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
180	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 119, Бел-35, Жир-30, Угл-171	<b>309-90</b>	

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
<b><u>Завтрак</u></b>				
160	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2		261
130	<b>Картофель отварной.</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20		136
50	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-100, Угл-26		70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32		397
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-588, Бел-14, Жир-11, Угл-107		
<b><u>Полдник</u></b>				
150	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 163, Бел-37, Жир-32, Угл-177		<b>309-90</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	<b>Суп молочный с крупой(гречневый).</b> <i>молоко с мдэ 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-234, Бел-7, Жир-7, Угл-35		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
180	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный вермишелевый.</b>	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
200	<b>Птица тушеная в соусе с овощами</b> <i>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4		319
50	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-427, Бел-19, Жир-6, Угл-65		
<b><u>Полдник</u></b>				
70	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i>	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28		437
180	<b>Кефир</b>	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6		420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-214, Бел-8, Жир-5, Угл-34		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-938, Бел-34, Жир-19, Угл-150	<b>309-90</b>	

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
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный рыбный</b> <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	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <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	<b>Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
50	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95		
<b><u>Полдник</u></b>				
70	<b>Ватрушки с творогом .</b> <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	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 190, Бел-35, Жир-30, Угл-188		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
<b><u>Завтрак</u></b>				
40	<b>Яйцо вареное</b>	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
130	<b>Капуста тушеная.</b> <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
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
180	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
50	<b>Икра овощная свекольная.</b> <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98		
<b><u>Полдник</u></b>				
70	<b>Печенье.</b>	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
180	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-301, Бел-9, Жир-9, Угл-45		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 292, Бел-44, Жир-36, Угл-191		<b>309-90</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

