

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-119, Бел-5, Жир-5, Угл-14 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-259, Бел-7, Жир-8, Угл-36 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| Обед | | | |
| 180 | Борщ свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i> | ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | 86 |
| 120 | Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i> | ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15 | 315 |
| 25 | Соус с томатом и луком . <i>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2 | 366 |
| 25 | Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i> | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 10 |
| 180 | Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-607, Бел-20, Жир-16, Угл-92 | |
| Полдник | | | |
| 80 | Лепешевник с творогом (№226) <i>творог, макароны, сахар, яйцо куриное, сметана, масло сливочное, масло растительное., сухари панировочные</i> | ЭЦ-146, Бел-7, Жир-6, Угл-16 | 226 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2 | 384 |
| 180 | Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16 | 416 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-271, Бел-11, Жир-10, Угл-34 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 168, Бел-38, Жир-34, Угл-169 | |

Руководитель
МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.И.

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 60 | Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1 | 229 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 25 | Икра кабачковая.. | ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2 | 57 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-281, Бел-8, Жир-15, Угл-25 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Сок в асортименте | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с картофелем, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное. | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10 | 86 |
| 70 | Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8 | 272 |
| 120 | Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | 339 |
| 25 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-63, Угл-16 | 70 |
| 180 | Компот из сушеных сухофруктов, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-661, Бел-21, Жир-12, Угл-114 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</i> | ЭЦ-1 | 449 |
| 150 | Фруктовый напиток кисло-молочный | ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-57, Бел-5, Жир-2, Угл-6 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 041, Бел-34, Жир-29, Угл-155 | |

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | э.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|--|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-117, Бел-5, Жир-4, Угл-15 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-293, Бел-9, Жир-11, Угл-37 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| Обед | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | 73 |
| 5 | Сметана | ЭЦ-8, Жир-1 | 540 |
| 50/25 | Птица тушеная с соусом. <i>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3 | 318 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-97, Бел-3, Жир-3, Угл-14 | 330 |
| 25 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i> | ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2 | 52 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i> | ЭЦ-128, Угл-32 | 397 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-612, Бел-21, Жир-15, Угл-95 | |
| Полдник | | | |
| 60 | Сырники из творога(с повидлом) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i> | ЭЦ-117, Бел-9, Жир-6, Угл-6 | 245 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 | 414 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-208, Бел-12, Жир-9, Угл-20 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 143, Бел-43, Жир-34, Угл-158 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 160 | Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-106, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-246, Бел-6, Жир-8, Угл-35 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Сок в асортименте | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i> | ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11 | 90 |
| 70 | Тефтели мясные (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 |
| 100 | Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | 362 |
| 180 | Компот из сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-581, Бел-18, Жир-15, Угл-90 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Печенье. | ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37 | 332 |
| 150 | Фругурт кисло-молочный напиток. | ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-264, Бел-8, Жир-6, Угл-43 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 133, Бел-32, Жир-29, Угл-179 | |

Руководитель
МБДОУ(МБДОУ)

Цовар

Яковлев

ИП Шаповалов

