

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с пшеном <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
70	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 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 мдж 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 фруктов. <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-661, Бел-21, Жир-12, Угл-114	
<u>Полдник</u>			
50	Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38	
Итого за день		ЭЦ-1 157, Бел-42, Жир-33, Угл-187	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с мдж 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	
<u>Завтрак 2</u>			
70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	
<u>Обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем . <i>капуста белокочанная, 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 маслом. <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	
<u>Полдник</u>			
60	Сырники из творога(с повидлом) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i>	ЭЦ-140, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
Итого за Полдник		ЭЦ-231, Бел-12, Жир-9, Угл-20	
Итого за день		ЭЦ-1 167, Бел-43, Жир-34, Угл-158	

Руководитель
МБДОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Суп молочный с крупой(рисовый). <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <small>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</small>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90
70	Тефтели мясные (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
100	Рагу овощное (3-й вариант) <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	362
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-368, Бел-13, Жир-8, Угл-49	
Итого за день		ЭЦ-1 236, Бел-37, Жир-30, Угл-185	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар:

ИП Шаповалов
Н.Н.

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с м.д.ж. 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1	229
25	Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
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-271, Бел-8, Жир-14, Угл-25	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в ассортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель, свинина, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-93, Бел-4, Жир-3, Угл-12	89
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
100	Рис отварной с сливочным маслом. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24	332
25	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-25, Бел-1, Жир-1, Угл-3	55
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-682, Бел-22, Жир-15, Угл-111	
<u>Полдник</u>			
80	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-198, Бел-14, Жир-10, Угл-14	251
20	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с м.д.ж. 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2	384
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с м.д.ж. 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
Итого за Полдник		ЭЦ-307, Бел-17, Жир-13, Угл-30	
Итого за день		ЭЦ-1 303, Бел-48, Жир-42, Угл-176	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-116, Бел-5, Жир-4, Угл-15	100
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-256, Бел-7, Жир-8, Угл-37	
<u>Завтрак 2</u>			
70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	
<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
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-133, Бел-10, Жир-7, Угл-7	261
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
25	Икра кабачковая..	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2	57
180	Компот из сушеных фруктов. <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-676, Бел-22, Жир-20, Угл-97	
<u>Полдник</u>			
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.</i>	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	437
150	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-208, Бел-7, Жир-5, Угл-34	
Итого за день		ЭЦ-1 171, Бел-36, Жир-33, Угл-175	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(Детский сад (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-187, Бел-5, Жир-8, Угл-24	181
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Завтрак		ЭЦ-364, Бел-9, Жир-14, Угл-46	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками . <i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
150	Плов из птицы. <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат</i>	ЭЦ-269, Бел-15, Жир-12, Угл-25	321
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 фруктов. <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-674, Бел-24, Жир-19, Угл-99	
<u>Полдник</u>			
80	Пудинг из творога запеченный. <i>творог, изюм, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин.</i>	ЭЦ-204, Бел-12, Жир-9, Угл-19	249
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-330, Бел-16, Жир-13, Угл-37	
Итого за день		ЭЦ-1 409, Бел-50, Жир-46, Угл-192	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.