

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>				
165	Суп молочный с вермишелью. молоко с жиром 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		
Итого за Завтрак				560
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты свежие(Яблоки красные зеленые)	ЭЦ-54, Угл-8		
Итого за Завтрак 2				386
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с крупой яичневый. картофель, лук репчатый, морковь, крупа яичневая., 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		
Итого за Обед				560
<u>Полдник</u>				
150	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйца куриные, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		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
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		
Итого за Полдник				410
Итого за день				
ЭЦ-985, Бел-33, Жир-27, Угл-143				



Руководитель
МБОУ ДОДОУ

Повар

Котя

ИП Шаповалов
Н.Н.



250-4-00322

Шаповалов

Николай

Николаевич

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>				
165	Суп молочный с крупой(рисовый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12		101
200	Кафео с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кафео-порошок</small>	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		
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<u>Обед</u>				
180	Борщ с капустой и картофелем. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Котлеты рыбные любительские <small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7		272
130	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
50	Салат из свеклы отварной. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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		
<u>Полдник</u>				
70	Булочка «Российская» <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль подированная , ванилин.</small>	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		
<u>Итого за день</u>				
ЭЦ-1 221, Бел-39, Жир-30, Угл-190				

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Комп'

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>				
165	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мджс 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		
<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	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, томат , 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		
<u>Полдник</u>				
70	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
180	Какао с молоком. молоко с мджс 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		
<u>Итого за день</u>				
ЭЦ-1 366, Бел-32, Жир-36, Угл-222				

Руководитель
МБОУ(МДОУ)



Повар

Котяч

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 овсяной крупой	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
	молоко с мдк 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная			
200	Кофеинный напиток с молоком	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
	молоко с мдк 2,5%, сахар, кофеинный напиток			
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		
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
	картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.			
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2		266
	минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная			
130	Пюре картофельное с сливочным маслом.	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
	картофель, молоко с мдк 2,5%, масло сливочное			
50	Салат из моркови	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
	морковь, сахар			
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25		394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
Итого за Обед		ЭЦ-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78		
<u>Полдник</u>				
70	Крендель сахарный.	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33		443
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная			
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9		410
	сахар, чай черный			
Итого за Полдник		ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43		
<u>Итого за день</u>				
Повар				
<i>Комар</i>				
ИП Шаповалов Н.Н.				

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



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>				
Каша жидкая молочная				
170	пшеничная с маслом сливочным и сахаром молоко с жиром 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		
Итого за Завтрак ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36				
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты свежие(Яблоки краснозелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8				
<u>Обед</u>				
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		
Итого за Обед ЭЦ-515, Бел-14, Жир-14, Угл-82				
<u>Полдник</u>				
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-17				

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Комар

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>				
Каша жидкая молочная				
170	пшеничная с маслом сливочным и сахаром	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
	молоко с жиром 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар			
200	Какао с молоком.	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
	молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		
Итого за Завтрак ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43				
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2 ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15				
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с клецками .	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9		91
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная			
70	Котлеты,биточки,шизицы рубленые.	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		299
	свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное			
130	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
	крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная			
50	Салат из свеклы отварной.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
	свекла, масло растительное.			
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25		394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
Итого за Обед ЭЦ-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71				
<u>Полдник</u>				
70	Сдоба обыкновенная.	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная			
180	Чай с молоком	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14		413
	молоко с жиром 2,5%, сахар, чай черный			
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

Котяч

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 жиром 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
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-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. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Рыба , тушенная 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, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		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
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21		
<u>Итого за день</u>				
Повар				
<i>Котя</i>				
ИП Шаповалов Н.Н.				
<i>250-00</i>				

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



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>				
165	Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с жиром 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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	
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
		Итого за Завтрак 2	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
200	Птица тушеная в соусе с овощами <small>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат , мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4		319
50	Салат из моркови <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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	
<u>Полдник</u>				
70	Пирожки печенные из дрожжевого теста с начинкой <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная , масло растительное.</small>	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	

Руководитель
МБОУ МБДОУ



Повад

Romy

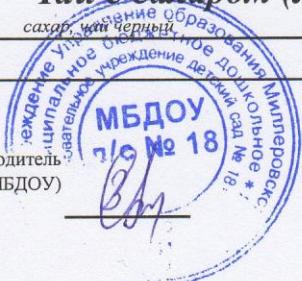
ИП Шаповалов
Н.Н.



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>				
165	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 молоко с мдк 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная		181
200	Кофеинный напиток с молоком	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 молоко с мдк 2,5%, сахар, кофеинный напиток		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		
<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	Суп картофельный рыбный	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11 картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат , масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная		90,01
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат , крупа рисовая, масло сливочное		304
130	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31 крупа пшеничная, масло сливочное		330
50	Салат из белокочанной капусты.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3 капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.		21
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25 сухофрукты, сахар, кислота лимонная.		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		
<u>Полдник</u>				
70	Ватрушки с творогом .	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26 мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная , масло растительное., ванилин.		410
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9 сахар, чай черный		410
Итого за Полдник		ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36		
Итого за день		ЭЦ-1 190, Бел-35, Жир-30, Угл-188		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Кому!

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>				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
130	Капуста тушеная. <small>карпата белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	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		
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох калотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
130	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	Печень, тушенная в соусе <small>печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
50	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат , морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-19

Повар

Komjáti

ИП Шаповалов
Н.Н.

