

# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                       |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                              | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | <b>10-00</b>         | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                         | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | <b>14-25</b>         | 15                 |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                  | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5                                                            | <b>15-00</b>         | 209                |
|                         | <b>Каша овсяная вязкая</b>                                                                                            |                                                                                |                      |                    |
| 180                     | <b>молочная с маслом, сахаром,<br/>изюмом(яблоком).</b>                                                               | ЭЦ-241, Бел-7, Жир-10, Угл-30                                                  | <b>30-00</b>         | 173                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм</small>                                    |                                                                                |                      |                    |
| 150/50/10               | <b>Чай с молоком.</b>                                                                                                 | ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16                                                    | <b>20-00</b>         | 378                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный</small>                                                                   |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб</b>                                                                                                           | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                         |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                         | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                       | ЭЦ-696, Бел-25, Жир-33, Угл-74                                                 | <b>96-96</b>         |                    |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                       |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Суп картофельный с<br/>фасолью .</b>                                                                               | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12                                                  | <b>37-00</b>         | 102                |
|                         | <small>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>                       |                                                                                |                      |                    |
| 240                     | <b>Плов из курицы</b>                                                                                                 | ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42                                                 | <b>170-00</b>        | 291                |
|                         | <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>  |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Салат из белокачанной<br/>капусты с огурцом.</b>                                                                   | ЭЦ-54, Жир-3, Угл-7                                                            | <b>18-00</b>         | 46                 |
|                         | <small>капуста белокачанная, огурцы свежие, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок</small>         |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Кисель из яблок свежих.</b>                                                                                        | ЭЦ-120, Угл-29                                                                 | <b>17-00</b>         | 352                |
|                         | <small>яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>                                        |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб</b>                                                                                                           | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                         |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                         | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                       | ЭЦ-1 287, Бел-35, Жир-72, Угл-118                                              | <b>249-70</b>        |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                       |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                         | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | <b>20-00</b>         | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                      | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | <b>25-00</b>         | 389                |
| 70                      | <b>Булочка ванильная .</b>                                                                                            | ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4                                                     | <b>25-00</b>         | 422                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</small> |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                       | ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34                                                   | <b>70-00</b>         |                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                       |                                                                                |                      |                    |
| 150                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные с маслом.</b>                                                                      | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                   | <b>25-00</b>         | 203                |
|                         | <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                          |                                                                                |                      |                    |
| 90                      | <b>Печень по-строгановски</b>                                                                                         | ЭЦ-173, Бел-13, Жир-11, Угл-7                                                  | <b>70-00</b>         | 255                |
|                         | <small>печень., сметана, лук репчатый, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное</small>     |                                                                                |                      |                    |

|                        |                                                                             |                                     |               |        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------|
| 60                     | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(огурец)</b>                                | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                 | <b>18-00</b>  | 71     |
| 180/10/5               | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small> | ЭЦ-54, Угл-13                       | <b>20-00</b>  | 377    |
| 30                     | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                      | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                | <b>4-00</b>   | 560    |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                               | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                | <b>3-70</b>   | 527    |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                             | ЭЦ-580, Бел-23, Жир-17, Угл-82      | <b>140-70</b> |        |
| <b><u>Ужин 2</u></b>   |                                                                             |                                     |               |        |
| 180                    | <b>Кефир кисло-молочный<br/>напиток.</b>                                    | ЭЦ-162, Бел-9, Жир-8, Угл-13        | <b>23-40</b>  | 386,01 |
| 20                     | <b>Печенье .</b>                                                            | ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15         | <b>10-00</b>  | 332    |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                             | ЭЦ-245, Бел-11, Жир-10, Угл-28      | <b>33-40</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                             | ЭЦ-2 960, Бел-100, Жир-138, Угл-336 | <b>390-76</b> |        |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



## МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 10               | Масло сливочное ( порциями)                                                                                                                     | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | 10-00                | 14                 |
| 15               | Сыр твердый (порциями)                                                                                                                          | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | 14-25                | 15                 |
| 170              | Лапшевник с творогом.<br><i>творог, макароны, сахар, масло сливочное, масло растительное., сметана, сухари панировочные</i>                     | ЭЦ-336, Бел-15, Жир-13, Угл-38                                                 | 70-00                | 208                |
| 5                | Сметана                                                                                                                                         | ЭЦ-4                                                                           | 5-00                 | 540                |
| 200              | Какао с молоком..<br><i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>                                                                             | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25                                                   | 25-00                | 382                |
| 50               | Вафли                                                                                                                                           | ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39                                                   | 25-00                | 330                |
| 30               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                                                                                                                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30               | Хлеб ржано-<br>пшеничный(обогащенный)                                                                                                           | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                 | ЭЦ-975, Бел-31, Жир-35, Угл-130                                                | 156-95               |                    |
| <b>Обед</b>      |                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 200              | Борщ зеленый .<br><i>картофель, щавель, свекла, лук репчатый, масло растительное., яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар</i>        | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-5, Угл-10                                                   | 40-00                | 85                 |
| 240              | Жаркое по-домашнему<br><i>картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное., соль йодированная</i>                                  | ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24                                                 | 190-00               | 259                |
| 60               | Овощи натуральные свежие<br>(огурец )                                                                                                           | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                                                            | 18-00                | 71                 |
| 200              | Компот из смеси сухофруктов<br><i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>                                                                      | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42                                                          | 15-00                | 349                |
| 30               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                                                                                                                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30               | Хлеб ржано-<br>пшеничный(обогащенный)                                                                                                           | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                 | ЭЦ-991, Бел-26, Жир-48, Угл-108                                                | 270-70               |                    |
| <b>Полдник</b>   |                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 100              | Фрукты свежие.(яблоко)                                                                                                                          | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | 20-00                | 338                |
| 180              | Сок фруктовый или ягодный .                                                                                                                     | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | 25-00                | 389                |
| 70               | Булочка "Домашняя" (плюшка)<br><i>мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная , яйцо куриное</i>             | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                   | 25-00                | 424                |
| Итого за Полдник |                                                                                                                                                 | ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73                                                   | 70-00                |                    |
| <b>Ужин</b>      |                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 90               | Рыба, тушенная в томате с<br>овощами<br><i>минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i> | ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3                                                     | 70-00                | 229                |
| 150              | Картофельное пюре с маслом<br><i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                                           | ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22                                                   | 35-00                | 128                |
| 60               | Салат из редиса<br><i>редис, лук зеленый, масло растительное.</i>                                                                               | ЭЦ-53, Бел-2, Жир-4, Угл-2                                                     | 20-00                | 30                 |
| 180/10/5         | Чай с сахаром и лимоном.<br><i>сахар, лимоны, чай черный</i>                                                                                    | ЭЦ-54, Угл-13                                                                  | 20-00                | 377                |
| 30               | Хлеб пшеничный(обогащенный)                                                                                                                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |

30

**Хлеб ржано-  
пшеничный(обогащенный)**

ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14

3-70

527

Итого за Ужин ЭЦ-529, Бел-18, Жир-19, Угл-68

152-70

Ужин 2

180

**Ряженка кисло-молочный  
напиток.**

ЭЦ-112, Бел-5, Жир-5, Угл-8

27-00

386

20

**Конфеты**

ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10

10-00

331

Итого за Ужин 2 ЭЦ-212, Бел-7, Жир-11, Угл-18

37-00

Итого за день ЭЦ-3 112, Бел-89, Жир-123, Угл-397

687-35

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное (порциями)</b>                                                                                                         | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | 10-00                | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                             | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | 14-25                | 15                 |
| 150                     | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b>                                                                                              | ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23                                                   | 25-00                | 181                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Оладьи.</b>                                                                                                                            | ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51                                                   | 25-00                | 401                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</small> |                                                                                |                      |                    |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                            | ЭЦ-4                                                                           | 5-00                 | 540                |
| 180                     | <b>Кофейный напиток.</b>                                                                                                                  | ЭЦ-72, Угл-18                                                                  | 10-00                | 379                |
|                         | <small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                           | ЭЦ-869, Бел-23, Жир-32, Угл-120                                                | 96-95                |                    |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Суп картофельный с горохом .</b>                                                                                                       | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | 35-00                | 102                |
|                         | <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>                 |                                                                                |                      |                    |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b>                                                                                                | ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36                                                   | 17-00                | 171                |
|                         | <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 90                      | <b>Печень по-строгановски</b>                                                                                                             | ЭЦ-173, Бел-13, Жир-11, Угл-7                                                  | 70-00                | 255                |
|                         | <small>печень., сметана, лук репчатый, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное</small>                         |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Овощи натуральные свежие (помидор)</b>                                                                                                 | ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2                                                            | 19-00                | 71,01              |
| 180                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                                                                                                        | ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38                                                          | 15-00                | 349                |
|                         | <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                       |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                           | ЭЦ-846, Бел-29, Жир-23, Угл-124                                                | 163-70               |                    |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                             | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | 20-00                | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>                                                                                                        | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | 25-00                | 389                |
| 70                      | <b>Булочка ванильная .</b>                                                                                                                | ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4                                                     | 25-00                | 422                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</small>                     |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                           | ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34                                                   | 70-00                |                    |
| <b>Ужин</b>             |                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b>                                                                                              | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                   | 25-00                | 203                |
|                         | <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                              |                                                                                |                      |                    |

|                        |                                                                                                                                         |                                   |               |       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-------|
| 90                     | <b>Котлеты рубленые из филе<br/>птицы.</b>                                                                                              | ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14    | <b>63-00</b>  | 294   |
|                        | <small>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small> |                                   |               |       |
| 60                     | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(перец болгарский нарезка)</b>                                                                          | ЭЦ-16, Бел-1, Угл-3               | <b>18-00</b>  | 71,02 |
| 180/10/5               | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b>                                                                                                         | ЭЦ-54, Угл-13                     | <b>20-00</b>  | 377   |
|                        | <small>сахар, лимоны, чай черный</small>                                                                                                |                                   |               |       |
| 30                     | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14              | <b>4-00</b>   | 560   |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                           | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14              | <b>3-70</b>   | 527   |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                                         | ЭЦ-711, Бел-24, Жир-28, Угл-89    | <b>133-70</b> |       |
| <b><u>Ужин 2</u></b>   |                                                                                                                                         |                                   |               |       |
| 180                    | <b>Ряженка кисло-молочный<br/>напиток.</b>                                                                                              | ЭЦ-112, Бел-5, Жир-5, Угл-8       | <b>27-00</b>  | 386   |
| 20                     | <b>Печенье</b>                                                                                                                          | ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15       | <b>10-00</b>  | 332   |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                                         | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-6, Угл-22      | <b>37-00</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                                         | ЭЦ-2 772, Бел-91, Жир-96, Угл-389 | <b>501-35</b> |       |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания                       | Номер рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                           |                                                                             |                                         |                 |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                                                  | ЭЦ-66, Жир-7                                                                | <b>10-00</b>                            | 14              |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                             | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                        | <b>14-25</b>                            | 15              |
| 205                     | <b>Запеканка из творога со сметаной.</b>                                                                                                  | ЭЦ-467, Бел-28, Жир-27, Угл-28                                              | <b>120-00</b>                           | 223             |
|                         | <small>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</small>                                   |                                                                             |                                         |                 |
| 200                     | <b>Какао с молоком..</b>                                                                                                                  | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25                                                | <b>25-00</b>                            | 382             |
|                         | <small>молоко с мдэс 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                   |                                                                             |                                         |                 |
| 20                      | <b>Конфеты</b>                                                                                                                            | ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10                                                | <b>10-00</b>                            | 331             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | <b>4-00</b>                             | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | <b>3-70</b>                             | 527             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                           |                                                                             | <b>ЭЦ-1 026, Бел-45, Жир-54, Угл-91</b> | <b>186-95</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                           |                                                                             |                                         |                 |
| 200                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>                                                                                                 | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6                                                  | <b>40-00</b>                            | 88              |
|                         | <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</small>   |                                                                             |                                         |                 |
| 5                       | <b>Зелень свежая.</b>                                                                                                                     | ЭЦ-2                                                                        | <b>3-00</b>                             | 562             |
| 240                     | <b>Плов из курицы</b>                                                                                                                     | ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42                                              | <b>170-00</b>                           | 291             |
|                         | <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>                      |                                                                             |                                         |                 |
| 60                      | <b>Салат из редиса</b>                                                                                                                    | ЭЦ-53, Бел-2, Жир-4, Угл-2                                                  | <b>20-00</b>                            | 30              |
|                         | <small>редис, лук зеленый, масло растительное.</small>                                                                                    |                                                                             |                                         |                 |
| 200                     | <b>Кисель из свежих плодов и ягод.(вишня).</b>                                                                                            | ЭЦ-122, Угл-30                                                              | <b>17-00</b>                            | 350             |
|                         | <small>вишня (черешня) св, сахар, крахмал картофельный.</small>                                                                           |                                                                             |                                         |                 |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | <b>4-00</b>                             | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | <b>3-70</b>                             | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                           |                                                                             | <b>ЭЦ-922, Бел-32, Жир-38, Угл-108</b>  | <b>257-70</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                           |                                                                             |                                         |                 |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                             | ЭЦ-52, Угл-11                                                               | <b>20-00</b>                            | 338             |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                                          | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                        | <b>25-00</b>                            | 389             |
| 70                      | <b>Булочка "Домашняя" (плюшка)</b>                                                                                                        | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                | <b>25-00</b>                            | 424             |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное</small>                               |                                                                             |                                         |                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                           |                                                                             | <b>ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73</b>     | <b>70-00</b>    |
| <b>Ужин</b>             |                                                                                                                                           |                                                                             |                                         |                 |
| 90                      | <b>Тефтели мясные с соусом</b>                                                                                                            | ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10                                               | <b>80-00</b>                            | 279             |
|                         | <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</small> |                                                                             |                                         |                 |
| 150                     | <b>Картофель отварной с маслом сливочным</b>                                                                                              | ЭЦ-165, Бел-3, Жир-6, Угл-24                                                | <b>30-00</b>                            | 125             |

картофель, масло сливочное

|                        |                                          |                                     |        |     |
|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------|-----|
| 60                     | <b>Овощи натуральные свежие (огурец)</b> | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                 | 18-00  | 71  |
| 180/10/5               | <b>Чай с сахаром.</b>                    | ЭЦ-54, Угл-14                       | 15-00  | 376 |
|                        | сахар, чай черный                        |                                     |        |     |
| 30                     | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>       | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                | 4-00   | 560 |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b> | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                | 3-70   | 527 |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                          | ЭЦ-559, Бел-14, Жир-20, Угл-78      | 150-70 |     |
| <b>Ужин 2</b>          |                                          |                                     |        |     |
| 180                    | <b>Фрукт кисло-молочный напиток.</b>     | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14       | 30-60  | 386 |
| 20                     | <b>Конфеты</b>                           | ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10        | 10-00  | 331 |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                          | ЭЦ-291, Бел-13, Жир-11, Угл-24      | 40-60  |     |
| <b>Итого за день</b>   |                                          | ЭЦ-3 202, Бел-110, Жир-132, Угл-375 | 705-95 |     |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



## МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 10                      | <b>Масло сливочное (порциями)</b>                                                                                                                               | ЭЦ-66, Жир-7                                                                | 10-00             | 14              |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                                   | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                        | 14-25             | 15              |
| 185                     | <b>Омлет натуральный.</b><br><small>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                 | ЭЦ-193, Бел-18, Жир-32, Угл-3                                               | 85-00             | 210             |
| 60                      | <b>Икра кабачковая..</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5                                                  | 18-00             | 57              |
| 180                     | <b>Кофейный напиток .</b><br><small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                             | ЭЦ-72, Угл-18                                                               | 10-00             | 379             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                 |                                                                             | 144-95            | 527             |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 200                     | <b>Суп картофельный с вермишелью</b><br><small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>                      | ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14                                                 | 37-00             | 103             |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                | ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41                                                | 25-00             | 171             |
| 90                      | <b>Бифштекс рубленый.</b><br><small>свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдж 2,5%, соль йодированная</small>                                    | ЭЦ-451, Бел-15, Жир-43, Угл-2                                               | 120-00            | 266             |
| 60                      | <b>Капуста тушеная .</b><br><small>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта</small> | ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6                                                  | 20-00             | 321             |
| 180                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                       | ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38                                                       | 15-00             | 349             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              |                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                 |                                                                             | 224-70            | 527             |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                                   | ЭЦ-52, Угл-11                                                               | 20-00             | 338             |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>                                                                                                                              | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                        | 25-00             | 389             |
| 70                      | <b>Булочка "Домашняя" (плюшка)</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное</small>               | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                | 25-00             | 424             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                 |                                                                             | 70-00             |                 |
| <b>Ужин</b>             |                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b><br><small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                | ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36                                                | 17-00             | 171             |
| 90                      | <b>Птица запеченная(окорочка).</b><br><small>окорочка, масло сливочное, масло растительное., сметана</small>                                                    | ЭЦ-263, Бел-18, Жир-21                                                      | 82-00             | 293             |
| 60                      | <b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b><br><small>свекла, масло растительное.</small>                                                            | ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5                                                  | 12-00             | 52              |

|                        |                                                      |                                     |               |        |
|------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------|
| 150/50/10              | <b>Чай с молоком.</b>                                | ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16         | <b>20-00</b>  | 378    |
|                        | <small>молоко с мдэс 2,5%, сахар, чай черный</small> |                                     |               |        |
| 30                     | <b>Хлеб</b>                                          | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                | <b>4-00</b>   | 560    |
|                        | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                        |                                     |               |        |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-</b>                                   | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                | <b>3-70</b>   |        |
|                        | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                        |                                     |               | 527    |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                      | ЭЦ-777, Бел-31, Жир-34, Угл-84      | <b>138-70</b> |        |
| <b>Ужин 2</b>          |                                                      |                                     |               |        |
| 180                    | <b>Кефир кисло-молочный</b>                          | ЭЦ-162, Бел-9, Жир-8, Угл-13        | <b>23-40</b>  | 386,01 |
|                        | <b>напиток.</b>                                      |                                     |               |        |
| 20                     | <b>Пряники</b>                                       | ЭЦ-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15         | <b>10-00</b>  | 332    |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                      | ЭЦ-235, Бел-11, Жир-9, Угл-28       | <b>33-40</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>   |                                                      | ЭЦ-3 243, Бел-110, Жир-163, Угл-368 | <b>611-75</b> |        |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                                                           | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | <b>10-00</b>         | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                      | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | <b>14-25</b>         | 15                 |
| 185                     | <b>Каша жидкая молочная из<br/>манной крупы .</b>                                                                                                  | ЭЦ-216, Бел-5, Жир-9, Угл-28                                                   | <b>30-83</b>         | 181                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>                                                          |                                                                                |                      |                    |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                                               | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5                                                            | <b>15-00</b>         | 209                |
| 200                     | <b>Какао с молоком..</b>                                                                                                                           | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25                                                   | <b>25-00</b>         | 382                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                             | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                      | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          |                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                    | ЭЦ-738, Бел-25, Жир-33, Угл-82                                                 | <b>102-78</b>        | 527                |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Рассольник Ленинградский</b>                                                                                                                    | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10                                                    | <b>35-00</b>         | 96                 |
|                         | <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>                    |                                                                                |                      |                    |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая<br/>пшеничная с маслом</b>                                                                                                     | ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36                                                   | <b>17-00</b>         | 171                |
|                         | <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 90                      | <b>Птица отварная с соусом.</b>                                                                                                                    | ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1                                                  | <b>80-00</b>         | 288                |
|                         | <small>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</small>                         |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(огурец )</b>                                                                                                      | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                                                            | <b>18-00</b>         | 71                 |
| 180                     | <b>Кисель из яблок сушеных</b>                                                                                                                     | ЭЦ-115, Угл-28                                                                 | <b>15-00</b>         | 354                |
|                         | <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small>                                                                          |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                             | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                      | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          |                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                    | ЭЦ-938, Бел-35, Жир-40, Угл-106                                                | <b>172-70</b>        | 527                |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                      | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | <b>20-00</b>         | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                                                   | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | <b>25-00</b>         | 389                |
| 70                      | <b>Ватрушки с творогом .</b>                                                                                                                       | ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30                                                   | <b>25-00</b>         | 410                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</small> |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                    | ЭЦ-323, Бел-10, Жир-5, Угл-60                                                  | <b>70-00</b>         |                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 240                     | <b>Жаркое по-домашнему</b>                                                                                                                         | ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24                                                 | <b>190-00</b>        | 259                |
|                         | <small>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное., соль йодированная</small>                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(помидор )</b>                                                                                                     | ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2                                                            | <b>19-00</b>         | 71,01              |

|                                    |                                 |                             |              |     |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------|-----|
| 200/10/5                           | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b> | ЭЦ-60, Угл-15               | <b>22-05</b> | 377 |
|                                    | сахар, лимоны, чай черный       |                             |              |     |
| 30                                 | <b>Хлеб</b>                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14        | <b>4-00</b>  | 560 |
|                                    | <b>пшеничный(обогащенный)</b>   |                             |              |     |
| 30                                 | <b>Хлеб ржано-</b>              | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14        | <b>3-70</b>  |     |
|                                    | <b>пшеничный(обогащенный)</b>   |                             |              |     |
| <b>Итого за Ужин</b>               |                                 |                             |              | 527 |
| ЭЦ-765, Бел-22, Жир-43, Угл-69     |                                 |                             |              |     |
| <b>238-75</b>                      |                                 |                             |              |     |
| <b>Ужин 2</b>                      |                                 |                             |              |     |
| 180                                | <b>Ряженка кисло-молочный</b>   | ЭЦ-112, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | <b>27-00</b> | 386 |
|                                    | <b>напиток.</b>                 |                             |              |     |
| 20                                 | <b>Вафли</b>                    | ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15 | <b>10-00</b> | 330 |
| <b>Итого за Ужин 2</b>             |                                 |                             |              |     |
| ЭЦ-182, Бел-6, Жир-5, Угл-23       |                                 |                             |              |     |
| <b>37-00</b>                       |                                 |                             |              |     |
| <b>Итого за день</b>               |                                 |                             |              |     |
| ЭЦ-2 947, Бел-99, Жир-127, Угл-339 |                                 |                             |              |     |
| <b>621-23</b>                      |                                 |                             |              |     |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное (порциями)</b>                                                                                                                      | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | 10-00                | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                          | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | 14-25                | 15                 |
| 150                     | <b>Суп молочный с крупой<br/>гречневой.</b>                                                                                                            | ЭЦ-53, Бел-2, Жир-3, Угл-5                                                     | 30-00                | 121                |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>                                                                              |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Оладьи.</b>                                                                                                                                         | ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51                                                   | 25-00                | 401                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сушеные, соль йодированная</small>            |                                                                                |                      |                    |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                         | ЭЦ-4                                                                           | 5-00                 | 540                |
| 180                     | <b>Кофейный напиток .</b>                                                                                                                              | ЭЦ-72, Угл-18                                                                  | 10-00                | 379                |
|                         | <small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                                 |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                          | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                        | ЭЦ-746, Бел-21, Жир-27, Угл-102                                                | 101-95               |                    |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем..</b>                                                                                                              | ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32                                                  | 40-00                | 82                 |
|                         | <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small> |                                                                                |                      |                    |
| 5                       | <b>Зелень свежая.</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-2                                                                           | 3-00                 | 562                |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные<br/>с маслом.</b>                                                                                                       | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                   | 25-00                | 203                |
|                         | <small>макароны, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                            |                                                                                |                      |                    |
| 90                      | <b>Тефтели мясные с соусом</b>                                                                                                                         | ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10                                                  | 80-00                | 279                |
|                         | <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>              |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Икра свекольная</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6                                                     | 12-00                | 75                 |
|                         | <small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</small>                                                              |                                                                                |                      |                    |
| 180                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                                                                                                                     | ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38                                                          | 15-00                | 349                |
|                         | <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                          | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                        | ЭЦ-1 020, Бел-22, Жир-38, Угл-144                                              | 182-70               |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                          | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | 20-00                | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>                                                                                                                     | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | 25-00                | 389                |
| 70                      | <b>Булочка ванильная .</b>                                                                                                                             | ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4                                                     | 25-00                | 422                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small>                                |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                        | ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34                                                   | 70-00                |                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |

|                        |                                                                                                                                         |                                    |        |       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-------|
| 150                    | <b>Картофельное пюре с маслом</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>                    | ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22       | 35-00  | 128   |
| 90                     | <b>Рыба запеченая (Пангасиус)</b><br><small>филе пангасиуса, масло растительное., масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта</small> | ЭЦ-191, Бел-16, Жир-13, Угл-4      | 110-00 | 230   |
| 60                     | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(перец болгарский нарезка)</b>                                                                          | ЭЦ-16, Бел-1, Угл-3                | 18-00  | 71,02 |
| 180/10                 | <b>Чай с сахаром.</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                               | ЭЦ-53, Угл-13                      | 15-00  | 376   |
| 30                     | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                      | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14               | 4-00   | 560   |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14               | 3-70   | 527   |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                                         | ЭЦ-587, Бел-24, Жир-23, Угл-70     | 185-70 |       |
| <b>Ужин 2</b>          |                                                                                                                                         |                                    |        |       |
| 180                    | <b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>                                                                                                  | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14      | 30-60  | 386   |
| 20                     | <b>Печенье.</b>                                                                                                                         | ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15        | 10-00  | 332   |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                                         | ЭЦ-274, Бел-12, Жир-6, Угл-29      | 40-60  |       |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                                         | ЭЦ-2 781, Бел-86, Жир-100, Угл-379 | 580-95 |       |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)                                                                                                                                | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                                                                                                    |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 10                                                                                                                                       | <b>Масло сливочное (</b>                            | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | <b>10-00</b>         | 14                 |
| 15                                                                                                                                       | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                       | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | <b>14-25</b>         | 15                 |
| 180                                                                                                                                      | <b>Запеканка рисовая с<br/>творогом .</b>           | ЭЦ-362, Бел-9, Жир-14, Угл-49                                                  | <b>74-00</b>         | 188                |
| <small>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</small>  |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 185/50/10                                                                                                                                | <b>Чай с молоком.</b>                               | ЭЦ-92, Бел-2, Жир-2, Угл-18                                                    | <b>23-33</b>         | 378                |
| <small>молоко с мдэ 2,5%, сахар, чай черный</small>                                                                                      |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 30                                                                                                                                       | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
| 30                                                                                                                                       | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>       | ЭЦ-69, Бел-2; Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                  |                                                     | ЭЦ-767, Бел-22, Жир-32, Угл-95                                                 | <b>129-28</b>        |                    |
| <b><u>Обед</u></b>                                                                                                                       |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 200                                                                                                                                      | <b>Суп картофельный с<br/>горохом .</b>             | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | <b>35-00</b>         | 102                |
| <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>                |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 90                                                                                                                                       | <b>Бифштекс рубленый.</b>                           | ЭЦ-451, Бел-15, Жир-43, Угл-2                                                  | <b>120-00</b>        | 266                |
| <small>свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдэ 2,5%, соль йодированная</small>                                          |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 50                                                                                                                                       | <b>Соус с томатом и<br/>луком. №333</b>             | ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4                                                     | <b>5-00</b>          | 333                |
| <small>лук репчатый, томат, масло сливочное</small>                                                                                      |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 150                                                                                                                                      | <b>Каша рассыпчатая<br/>гречневая с маслом</b>      | ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41                                                   | <b>25-00</b>         | 171                |
| <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                       |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 60                                                                                                                                       | <b>Салат из белокачанной<br/>капусты с яблоками</b> | ЭЦ-54, Жир-3, Угл-7                                                            | <b>20-00</b>         | 46                 |
| <small>капуста белокачанная, яблоки свежие., морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок</small>                           |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 180                                                                                                                                      | <b>Кисель из свежих плодов и<br/>ягод.(вишня).</b>  | ЭЦ-110, Угл-27                                                                 | <b>15-30</b>         | 350                |
| <small>вишня (черешня) св, сахар, крахмал картофельный.</small>                                                                          |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 30                                                                                                                                       | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
| 30                                                                                                                                       | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>       | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                     |                                                     | ЭЦ-1 203, Бел-33, Жир-63, Угл-122                                              | <b>228-00</b>        |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>                                                                                                                    |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 100                                                                                                                                      | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                       | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | <b>20-00</b>         | 338                |
| 180                                                                                                                                      | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                    | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | <b>25-00</b>         | 389                |
| 70                                                                                                                                       | <b>Булочка «Российская» .</b>                       | ЭЦ-238, Бел-5, Жир-5, Угл-43                                                   | <b>25-00</b>         | 430                |
| <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдэ 2,5%, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</small> |                                                     |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                  |                                                     | ЭЦ-366, Бел-6, Жир-6, Угл-72                                                   | <b>70-00</b>         |                    |

Ужин

|                                                                                                              |                                                        |                                     |        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|-----|
| 240                                                                                                          | <b>Плов из курицы</b>                                  | ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42      | 170-00 | 291 |
| <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</i> |                                                        |                                     |        |     |
| 60                                                                                                           | <b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> | ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5          | 12-00  | 52  |
| <i>свекла, масло растительное.</i>                                                                           |                                                        |                                     |        |     |
| 200/10/5                                                                                                     | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b>                        | ЭЦ-60, Угл-15                       | 22-05  | 377 |
| <i>сахар, лимоны, чай черный</i>                                                                             |                                                        |                                     |        |     |
| 30                                                                                                           | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                     | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                | 4-00   | 560 |
| 30                                                                                                           | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>               | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                | 3-70   | 527 |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                                         |                                                        | ЭЦ-789, Бел-30, Жир-34, Угл-90      | 211-75 |     |
| <u>Ужин 2</u>                                                                                                |                                                        |                                     |        |     |
| 180                                                                                                          | <b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>                 | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14       | 30-60  | 386 |
| 20                                                                                                           | <b>Конфеты</b>                                         | ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10        | 10-00  | 331 |
| <b>Итого за Ужин 2</b>                                                                                       |                                                        | ЭЦ-291, Бел-13, Жир-11, Угл-24      | 40-60  |     |
| <b>Итого за день</b>                                                                                         |                                                        | ЭЦ-3 416, Бел-104, Жир-144, Угл-403 | 679-63 |     |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

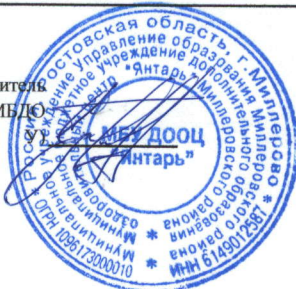


# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                                                             | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | <b>10-00</b>         | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                        | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | <b>14-25</b>         | 15                 |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5                                                            | <b>15-00</b>         | 209                |
|                         | <b>Каша овсяная вязкая</b>                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 185                     | <b>молочная с маслом, сахаром</b>                                                                                                                    | ЭЦ-248, Бел-7, Жир-10, Угл-31                                                  | <b>31-00</b>         | 173                |
|                         | <b>и изюмом.</b>                                                                                                                                     |                                                                                |                      |                    |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм</small>                                                                   |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Кофейный напиток .</b>                                                                                                                            | ЭЦ-80, Угл-20                                                                  | <b>11-11</b>         | 379                |
|                         | <small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб</b>                                                                                                                                          | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-</b>                                                                                                                                   | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                      | ЭЦ-704, Бел-23, Жир-32, Угл-80                                                 | <b>89-06</b>         |                    |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Суп картофельный с</b>                                                                                                                            | ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15                                                   | <b>37-00</b>         | 108                |
|                         | <b>клецками.</b>                                                                                                                                     |                                                                                |                      |                    |
|                         | <small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</small> |                                                                                |                      |                    |
| 5                       | <b>Зелень свежая.</b>                                                                                                                                | ЭЦ-2                                                                           | <b>3-00</b>          | 562                |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая ячневая</b>                                                                                                                      | ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7                                                   | <b>17-00</b>         | 171                |
|                         | <b>с маслом.</b>                                                                                                                                     |                                                                                |                      |                    |
|                         | <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
| 90                      | <b>Птица тушеная в соусе</b>                                                                                                                         | ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3                                                   | <b>80-00</b>         | 290                |
|                         | <b>сметанном/</b>                                                                                                                                    |                                                                                |                      |                    |
|                         | <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>                                                |                                                                                |                      |                    |
| 60                      | <b>Овощи натуральные свежие</b>                                                                                                                      | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                                                            | <b>18-00</b>         | 71                 |
|                         | <b>(огурец )</b>                                                                                                                                     |                                                                                |                      |                    |
| 180                     | <b>Компот из апельсин или</b>                                                                                                                        | ЭЦ-126, Угл-31                                                                 | <b>30-00</b>         | 346                |
|                         | <b>лимонов.</b>                                                                                                                                      |                                                                                |                      |                    |
|                         | <small>апельсины, сахар</small>                                                                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб</b>                                                                                                                                          | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>4-00</b>          | 560                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-</b>                                                                                                                                   | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | <b>3-70</b>          | 527                |
|                         | <b>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                      | ЭЦ-878, Бел-21, Жир-48, Угл-87                                                 | <b>192-70</b>        |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                        | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | <b>20-00</b>         | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                                                     | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | <b>25-00</b>         | 389                |
| 70                      | <b>Ватрушки с творогом .</b>                                                                                                                         | ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30                                                   | <b>25-00</b>         | 410                |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</small>   |                                                                                |                      |                    |

|                                                                              |                                                  |                                    |               |        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------|
| <b>Итого за Полдник</b>                                                      |                                                  | ЭЦ-323, Бел-10, Жир-5, Угл-60      | <b>70-00</b>  |        |
| <b><u>Ужин</u></b>                                                           |                                                  |                                    |               |        |
| 90                                                                           | <b>Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)</b> | ЭЦ-245, Бел-16, Жир-15, Угл-11     | <b>80-00</b>  | 282    |
| <small>печень., хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное</small> |                                                  |                                    |               |        |
| 150                                                                          | <b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b>     | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31       | <b>25-00</b>  | 203    |
| <small>макароны, масло сливочное, соль йодированная</small>                  |                                                  |                                    |               |        |
| 60                                                                           | <b>Овощи натуральные свежие (помидор)</b>        | ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2                | <b>19-00</b>  | 71,01  |
| 180                                                                          | <b>Какао с молоком..</b>                         | ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23       | <b>22-50</b>  | 382    |
| <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                       |                                                  |                                    |               |        |
| 30                                                                           | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>               | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14               | <b>4-00</b>   | 560    |
| 30                                                                           | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>         | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14               | <b>3-70</b>   |        |
|                                                                              |                                                  |                                    |               | 527    |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                         |                                                  | ЭЦ-725, Бел-29, Жир-25, Угл-94     | <b>154-20</b> |        |
| <b><u>Ужин 2</u></b>                                                         |                                                  |                                    |               |        |
| 180                                                                          | <b>Кефир кисло-молочный напиток.</b>             | ЭЦ-162, Бел-9, Жир-8, Угл-13       | <b>23-40</b>  | 386,01 |
| 20                                                                           | <b>Вафли</b>                                     | ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15        | <b>10-00</b>  | 330    |
| <b>Итого за Ужин 2</b>                                                       |                                                  | ЭЦ-233, Бел-10, Жир-9, Угл-28      | <b>33-40</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                                                         |                                                  | ЭЦ-2 862, Бел-94, Жир-118, Угл-349 | <b>539-36</b> |        |

Руководитель  
МБОУ(МБДО



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                        | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                           |                                                                             |                   |                 |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                                                  | ЭЦ-66, Жир-7                                                                | 10-00             | 14              |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                             | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                        | 14-25             | 15              |
| 150                     | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b>                                                                                             | ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23                                                | 25-00             | 181             |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 100                     | <b>Оладьи.</b>                                                                                                                            | ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51                                                | 25-00             | 401             |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</small> |                                                                             |                   |                 |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                            | ЭЦ-4                                                                        | 5-00              | 540             |
| 180                     | <b>Какао с молоком..</b>                                                                                                                  | ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23                                                | 22-50             | 382             |
|                         | <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                    |                                                                             |                   |                 |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                           | ЭЦ-928, Бел-27, Жир-35, Угл-125                                             | 109-45            |                 |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                           |                                                                             |                   |                 |
| 200                     | <b>Борщ зеленый .</b>                                                                                                                     | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-5, Угл-10                                                | 40-00             | 85              |
|                         | <small>картофель, щавель, свекла, лук репчатый, масло растительное., яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар</small>            |                                                                             |                   |                 |
| 90                      | <b>Котлеты ,биточки мясные.</b>                                                                                                           | ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14                                              | 80-00             | 268             |
|                         | <small>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</small>                    |                                                                             |                   |                 |
| 50                      | <b>Соус с томатом и луком.№333</b>                                                                                                        | ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4                                                  | 5-00              | 333             |
|                         | <small>лук репчатый, томат , масло сливочное</small>                                                                                      |                                                                             |                   |                 |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b>                                                                                                | ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41                                                | 25-00             | 171             |
|                         | <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                        |                                                                             |                   |                 |
| 60                      | <b>Салат из редиса</b>                                                                                                                    | ЭЦ-53, Бел-2, Жир-4, Угл-2                                                  | 20-00             | 30              |
|                         | <small>редис, лук зеленый, масло растительное.</small>                                                                                    |                                                                             |                   |                 |
| 180                     | <b>Кисель из яблок сухеных</b>                                                                                                            | ЭЦ-115, Угл-28                                                              | 15-00             | 354             |
|                         | <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>                                                                |                                                                             |                   |                 |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                  | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                           | ЭЦ-1 074, Бел-29, Жир-47, Угл-127                                           | 192-70            |                 |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                           |                                                                             |                   |                 |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                             | ЭЦ-52, Угл-11                                                               | 20-00             | 338             |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                                          | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                        | 25-00             | 389             |
| 70                      | <b>Булочка "Домашняя" (плюшка)</b>                                                                                                        | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                | 25-00             | 424             |
|                         | <small>мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная , яйцо куриное</small>                              |                                                                             |                   |                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                           | ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73                                                | 70-00             |                 |

Ужин

|                        |                                                                                                                                                            |                                    |        |     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-----|
| 90                     | <b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b><br><small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</small> | ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3         | 70-00  | 229 |
| 150                    | <b>Картофельное пюре с</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>                                              | ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22       | 35-00  | 128 |
| 60                     | <b>Икра из свежих кабачков.</b><br><small>кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>                          | ЭЦ-33, Жир-3, Угл-1                | 20-00  | 73  |
| 180/10/5               | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>                                                                                | ЭЦ-54, Угл-13                      | 20-00  | 377 |
| 30                     | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                         | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14               | 4-00   | 560 |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                   | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14               | 3-70   | 527 |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                                                            | ЭЦ-509, Бел-17, Жир-17, Угл-68     | 152-70 |     |
| <u>Ужин 2</u>          |                                                                                                                                                            |                                    |        |     |
| 180                    | <b>Ряженка кисло-молочный напиток.</b>                                                                                                                     | ЭЦ-112, Бел-5, Жир-5, Угл-8        | 27-00  | 386 |
| 20                     | <b>Печенье.</b>                                                                                                                                            | ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15        | 10-00  | 332 |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                                                            | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-6, Угл-22       | 37-00  |     |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                                                            | ЭЦ-3 111, Бел-86, Жир-116, Угл-415 | 561-85 |     |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 10                      | <b>Масло сливочное ( порциями)</b>                                                                                                                                                                                                          | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | 10-00                | 14                 |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                                                                                                               | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | 14-25                | 15                 |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                                                                                                                                        | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5                                                            | 15-00                | 209                |
| 185                     | <b>Каша рисовая вязкая молочная<br/>с маслом,сахаром</b><br><small>молоко с мдэж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>                                                                                                        | ЭЦ-243, Бел-5, Жир-9, Угл-36                                                   | 31-00                | 174                |
| 200                     | <b>Какао с молоком..</b><br><small>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                                                                         | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25                                                   | 25-00                | 382                |
| 30                      | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                                                      | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                                               | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                             | ЭЦ-765, Бел-25, Жир-33, Угл-89                                                 | 102-95               |                    |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 200                     | <b>Суп картофельный с<br/>фрикадельками</b><br><small>картофель, лук репчатый, морковь, свинина, томат , масло растительное., яйцо куриное</small>                                                                                          | ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-12                                                    | 45-00                | 104                |
| 90                      | <b>Гуляш.</b><br><small>свинина, лук репчатый, томат , масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>                                                                                                         | ЭЦ-288, Бел-10, Жир-27, Угл-2                                                  | 90-00                | 260                |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая перловая с<br/>маслом.</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                                                         | ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7                                                   | 17-00                | 171                |
| 60                      | <b>Салат из белокачанной<br/>капусты с яблоками</b><br><small>капуста белокачанная, яблоки свежие., морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок</small>                                                                       | ЭЦ-54, Жир-3, Угл-7                                                            | 20-00                | 46                 |
| 180                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                                                                                   | ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38                                                          | 13-50                | 349                |
| 30                      | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                                                      | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                                               | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                             | ЭЦ-1 067, Бел-18, Жир-67, Угл-94                                               | 193-20               |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                                                                                                               | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | 20-00                | 338                |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный .<br/>Пирожки печеные из<br/>дрожжевого теста с<br/>начинкой</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная , масло растительное.</small> | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | 25-00                | 389                |
| 70                      | <b>дрожжевого теста с<br/>начинкой</b>                                                                                                                                                                                                      | ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32                                                   | 25-00                | 437                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                             | ЭЦ-283, Бел-5, Жир-2, Угл-62                                                   | 70-00                |                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные<br/>с маслом.</b><br><small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                                                            | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                   | 25-00                | 203                |

|                        |                                                                                                                                   |                                    |               |       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|-------|
| 90                     | <b>Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе)</b><br><small>печень., хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное</small> | ЭЦ-245, Бел-16, Жир-15, Угл-11     | <b>80-00</b>  | 282   |
| 60                     | <b>Овощи натуральные свежие (помидор)</b>                                                                                         | ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2                | <b>19-00</b>  | 71,01 |
| 150/50/10              | <b>Чай с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный</small>                                                      | ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16        | <b>20-00</b>  | 378   |
| 30                     | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14               | <b>4-00</b>   | 560   |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                          | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14               | <b>3-70</b>   | 527   |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                                   | ЭЦ-673, Бел-27, Жир-23, Угл-87     | <b>151-70</b> |       |
| <b>Ужин 2</b>          |                                                                                                                                   |                                    |               |       |
| 180                    | <b>Фруктурт кисло-молочный напиток.</b>                                                                                           | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14      | <b>30-60</b>  | 386   |
| 20                     | <b>Конфеты</b>                                                                                                                    | ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10       | <b>10-00</b>  | 331   |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                                   | ЭЦ-291, Бел-13, Жир-11, Угл-24     | <b>40-60</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                                   | ЭЦ-3 079, Бел-88, Жир-135, Угл-356 | <b>558-45</b> |       |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   |                 |
| 10                      | <b>Масло сливочное (</b>                                                                                                                                                                          | ЭЦ-66, Жир-7                                                                | 10-00             | 14              |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                                                                     | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                        | 14-25             | 15              |
| 150                     | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>                                                        | ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23                                                | 25-00             | 181             |
| 100                     | <b>Оладьи со сгущенным молоком</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, молоко сгущенное, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</small> | ЭЦ-267, Бел-8, Жир-7, Угл-391                                               | 30-00             | 401             |
| 180                     | <b>Кофейный напиток .</b><br><small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                                               | ЭЦ-72, Угл-18                                                               | 10-00             | 379             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                          | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                   | ЭЦ-828, Бел-23, Жир-31, Угл-460                                             | 96-95             |                 |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   |                 |
| 200                     | <b>Борщ с капустой и картофелем..</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>   | ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32                                               | 40-00             | 82              |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-4                                                                        | 5-00              | 540             |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b><br><small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                    | ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7                                                | 17-00             | 171             |
| 90                      | <b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b><br><small>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>                 | ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14                                              | 63-00             | 294             |
| 60                      | <b>Овощи натуральные свежие (помидор)</b>                                                                                                                                                         | ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2                                                         | 19-00             | 71,01           |
| 180                     | <b>Компот из свежих плодов(яблок).</b><br><small>яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                                 | ЭЦ-103, Угл-25                                                              | 17-00             | 342             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                          | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                   | ЭЦ-1 177, Бел-25, Жир-71, Угл-108                                           | 168-70            |                 |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   |                 |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                                                                     | ЭЦ-52, Угл-11                                                               | 20-00             | 338             |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный</b>                                                                                                                                                                  | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                        | 25-00             | 389             |
| 70                      | <b>Булочка "Домашняя" (плюшка)</b>                                                                                                                                                                | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                | 25-00             | 424             |

Итого за Полдник ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73

70-00

Ужин

|                                                                                                      |                                          |                              |       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-------|-----|
| 90                                                                                                   | <b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>  | ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3   | 70-00 | 229 |
| <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i> |                                          |                              |       |     |
| 150                                                                                                  | <b>Картофельное пюре с</b>               | ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22 | 35-00 | 128 |
| <i>картофель, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>                              |                                          |                              |       |     |
| 60                                                                                                   | <b>Овощи натуральные свежие (огурец)</b> | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3          | 18-00 | 71  |
| 180/10/5                                                                                             | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b>          | ЭЦ-54, Угл-13                | 20-00 | 377 |
| <i>сахар, лимоны, чай черный</i>                                                                     |                                          |                              |       |     |
| 30                                                                                                   | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>       | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14         | 4-00  | 560 |
| 30                                                                                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b> | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14         | 3-70  | 527 |

Итого за Ужин ЭЦ-494, Бел-17, Жир-15, Угл-70

150-70

Ужин 2

|     |                                        |                             |       |     |
|-----|----------------------------------------|-----------------------------|-------|-----|
| 180 | <b>Ряженка кисло-молочный напиток.</b> | ЭЦ-112, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | 27-00 | 386 |
| 20  | <b>Пряники</b>                         | ЭЦ-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15 | 10-00 | 332 |

Итого за Ужин 2 ЭЦ-185, Бел-6, Жир-5, Угл-23

37-00

Итого за день ЭЦ-3 089, Бел-78, Жир-131, Угл-733

523-35

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 лет

| Выход<br>(г)                                                                                                                                                              | Наименование блюда                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 10                                                                                                                                                                        | <b>Масло сливочное ( порциями)</b>                                   | ЭЦ-66, Жир-7                                                                   | 10-00                | 14                 |
| 15                                                                                                                                                                        | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                        | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                           | 14-25                | 15                 |
| 205                                                                                                                                                                       | <b>Пудинг из творога<br/>(запеченный) с соусом и<br/>изюмом.</b>     | ЭЦ-392, Бел-21, Жир-18, Угл-36                                                 | 120-00               | 222                |
| <small>творог, молоко с мдэж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</small> |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 200                                                                                                                                                                       | <b>Какао с молоком..</b>                                             | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25                                                   | 25-00                | 382                |
| <small>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 20                                                                                                                                                                        | <b>Конфеты</b>                                                       | ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10                                                   | 10-00                | 331                |
| 30                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                               | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                   |                                                                      | ЭЦ-951, Бел-38, Жир-45, Угл-100                                                | 186-95               |                    |
| <b>Обед</b>                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 200                                                                                                                                                                       | <b>Суп картофельный с горохом</b>                                    | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | 35-00                | 102                |
| <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>                                                 |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 5                                                                                                                                                                         | <b>Зелень свежая.</b>                                                | ЭЦ-2                                                                           | 3-00                 | 562                |
| 150                                                                                                                                                                       | <b>Макаронные изделия<br/>отварные с маслом.</b>                     | ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                   | 25-00                | 203                |
| <small>макароны, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                                               |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 90                                                                                                                                                                        | <b>Шницель натуральный<br/>рубленный(отбивная с филе<br/>курицы)</b> | ЭЦ-419, Бел-14, Жир-49, Угл-7                                                  | 120-00               | 267                |
| <small>филе цб, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное, яйцо куриное</small>                                                                           |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 60                                                                                                                                                                        | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(огурец )</b>                        | ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3                                                            | 18-00                | 71                 |
| 180                                                                                                                                                                       | <b>Кисель из яблок свежих.</b>                                       | ЭЦ-108, Угл-26                                                                 | 17-00                | 352                |
| <small>яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>                                                                                            |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 30                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                               | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | 4-00                 | 560                |
| 30                                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                           | 3-70                 | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                      |                                                                      | ЭЦ-1 001, Бел-29, Жир-60, Угл-109                                              | 222-70               |                    |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| 100                                                                                                                                                                       | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                        | ЭЦ-52, Угл-11                                                                  | 20-00                | 338                |
| 180                                                                                                                                                                       | <b>Сок фруктовый или ягодный .</b>                                   | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                           | 25-00                | 389                |
| 70                                                                                                                                                                        | <b>Булочка ванильная .</b>                                           | ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4                                                     | 25-00                | 422                |
| <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная , ванилин.</small>                                                    |                                                                      |                                                                                |                      |                    |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                   |                                                                      | ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34                                                   | 70-00                |                    |

Ужин

|                        |                                                                                                                                                                              |                                     |        |        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|
| 90                     | <b>Тефтели мясные с соусом</b><br><small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая, соль йодированная</small> | ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10       | 80-00  | 279    |
| 150                    | <b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b><br><small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                             | ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36        | 17-00  | 171    |
| 60                     | <b>Капуста тушеная .</b><br><small>капуста белокочанная, томат , лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта</small>             | ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6          | 20-00  | 321    |
| 180/10                 | <b>Чай с сахаром.</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                                                                    | ЭЦ-53, Угл-13                       | 15-00  | 376    |
| 30                     | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                           | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                | 4-00   | 560    |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                     | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                | 3-70   | 527    |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-658, Бел-18, Жир-23, Угл-92      | 139-70 |        |
| <u>Ужин 2</u>          |                                                                                                                                                                              |                                     |        |        |
| 180                    | <b>Кефир кисло-молочный напиток.</b>                                                                                                                                         | ЭЦ-162, Бел-9, Жир-8, Угл-13        | 23-40  | 386,01 |
| 20                     | <b>Печенье .</b>                                                                                                                                                             | ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15         | 10-00  | 332    |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-245, Бел-11, Жир-10, Угл-28      | 33-40  |        |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-3 007, Бел-103, Жир-144, Угл-363 | 652-75 |        |

Руководитель  
МБОУ(МБДО



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 7 до 11 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>   |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 10                      | <b>Масло сливочное (порциями)</b>                                                                                                                                               | ЭЦ-66, Жир-7                                                                | 10-00             | 14              |
| 15                      | <b>Сыр твердый (порциями)</b>                                                                                                                                                   | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9                                                        | 14-25             | 15              |
| 165                     | <b>Омлет натуральный.</b><br><small>яйцо куриное, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                 | ЭЦ-173, Бел-16, Жир-29, Угл-3                                               | 75-81             | 210             |
| 60                      | <b>Икра из свежих кабачков.</b><br><small>кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>                                               | ЭЦ-33, Жир-3, Угл-1                                                         | 20-00             | 73              |
| 200                     | <b>Кофейный напиток.</b><br><small>сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                              | ЭЦ-80, Угл-20                                                               | 11-11             | 379             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                 | ЭЦ-599, Бел-27, Жир-48, Угл-52                                              | 138-87            |                 |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 200                     | <b>Суп картофельный с крупой(пшениный)</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное.</small>                                                       | ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10                                                 | 30-00             | 101             |
| 5                       | <b>Зелень свежая.</b>                                                                                                                                                           | ЭЦ-2                                                                        | 3-00              | 562             |
| 90                      | <b>Бифштекс рубленый.</b><br><small>свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдэ 2,5%, соль йодированная</small>                                                    | ЭЦ-451, Бел-15, Жир-43, Угл-2                                               | 120-00            | 266             |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                | ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41                                                | 25-00             | 171             |
| 60                      | <b>Икра свекольная</b><br><small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</small>                                                             | ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6                                                  | 12-00             | 75              |
| 180                     | <b>Компот из свежих плодов(яблоч).</b><br><small>яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.</small>                                                                               | ЭЦ-103, Угл-25                                                              | 15-30             | 342             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                              | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                        | 4-00              | 560             |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14                                                        | 3-70              | 527             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                 | ЭЦ-1116, Бел-30, Жир-59, Угл-112                                            | 213-00            |                 |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 100                     | <b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>                                                                                                                                                   | ЭЦ-52, Угл-11                                                               | 20-00             | 338             |
| 180                     | <b>Сок фруктовый или ягодный.</b>                                                                                                                                               | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18                                                        | 25-00             | 389             |
| 70                      | <b>Булочка "Домашняя" (плюшка)</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное</small>                               | ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43                                                | 25-00             | 424             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                 | ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73                                                | 70-00             |                 |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                   |                 |
| 90                      | <b>Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)</b><br><small>минтай, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное</small> | ЭЦ-240, Бел-11, Жир-15, Угл-14                                              | 70-00             | 234             |

|                        |                                                                                                                      |                                    |        |     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-----|
| 150                    | <b>Картофельное пюре с маслом</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22       | 35-00  | 128 |
| 60                     | <b>Салат из редиса</b><br><small>редис, лук зеленый, масло растительное.</small>                                     | ЭЦ-53, Бел-2, Жир-4, Угл-2         | 20-00  | 30  |
| 180/10/5               | <b>Чай с сахаром и лимоном.</b><br><small>сахар, лимоны, чай черный</small>                                          | ЭЦ-54, Угл-13                      | 20-00  | 377 |
| 30                     | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                               | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14               | 4-00   | 560 |
| 30                     | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                        | ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14               | 3-70   | 527 |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                                                                                                                      | ЭЦ-674, Бел-20, Жир-30, Угл-78     | 152-70 |     |
| <b><u>Ужин 2</u></b>   |                                                                                                                      |                                    |        |     |
| 180                    | <b>Фруктурт кисло-молочный<br/>напиток.</b>                                                                          | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14      | 30-60  | 386 |
| 20                     | <b>Вафли</b>                                                                                                         | ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15        | 10-00  | 330 |
| <b>Итого за Ужин 2</b> |                                                                                                                      | ЭЦ-262, Бел-11, Жир-4, Угл-30      | 40-60  |     |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                                      | ЭЦ-3 056, Бел-96, Жир-151, Угл-346 | 615-17 |     |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279246

Владелец Сухоруков Павел Юрьевич

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026