

МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	15-00	209
	Каша овсяная вязкая			
200	молочная с маслом, сахаром, изюмом(яблоком).	ЭЦ-268, Бел-8, Жир-11, Угл-34	33-33	173
	молоко с мдэ 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм			
150/50/10	Чай с молоком.	ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16	20-00	378
	молоко с мдэ 2,5%, сахар, чай черный			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-769, Бел-27, Жир-34, Угл-87	102-84	
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с фасолью .	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16	46-25	102
	картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)			
280	Плов из курицы	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49	198-33	291
	цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная			
100	Салат из белокачанной капусты с огурцом.	ЭЦ-90, Жир-5, Угл-11	30-00	46
	капуста белокачанная, огурцы свежие, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок			
180	Кисель из яблок свежих.	ЭЦ-108, Угл-26	15-30	352
	яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 533, Бел-41, Жир-88, Угл-134	298-91	
<u>Полдник</u>				
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 ванильная .	ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4	25-00	422
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.			
Итого за Полдник		ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34	70-00	
<u>Ужин</u>				
180	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203
	макарон., масло сливочное, соль йодированная			
100	Печень по-строгановски	ЭЦ-192, Бел-14, Жир-12, Угл-7	77-78	255
	печень ., сметана, лук репчатый, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное			

100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-54, Угл-13	20-00	377
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-674, Бел-27, Жир-20, Угл-96	166-81	
<u>Ужин 2</u>				
200	Кефир кисло-молочный напиток.	ЭЦ-180, Бел-10, Жир-9, Угл-14	26-00	386,01
20	Печенье.	ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-263, Бел-12, Жир-11, Угл-29	36-00	
Итого за день		ЭЦ-3 392, Бел-114, Жир-159, Угл-380	674-56	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
185	Лепешевник с творогом. творог, макароны, сахар, масло сливочное, масло растительное., сметана, сухари панировочные	ЭЦ-365, Бел-16, Жир-15, Угл-41	76-18	208
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	10-00	540
200	Какао с молоком.. молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	25-00	382
50	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39	25-00	330
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 055, Бел-34, Жир-37, Угл-143	170-69	
<u>Обед</u>				
250	Борщ зеленый . картофель, щавель, свекла, лук репчатый, масло растительное., яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар	ЭЦ-129, Бел-4, Жир-6, Угл-13	50-00	85
280	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28	221-67	259
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38	13-50	349
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 126, Бел-31, Жир-56, Угл-117	324-20	
<u>Полдник</u>				
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) мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная , яйцо куриное	ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43	25-00	424
Итого за Полдник		ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73	70-00	
<u>Ужин</u>				
100	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4	77-78	229
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26	42-00	128
100	Салат из редиса редис, лук зеленый, масло растительное.	ЭЦ-88, Бел-3, Жир-7, Угл-3	33-34	30
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-54, Угл-13	20-00	377

40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-635, Бел-21, Жир-24, Угл-79	182-15	
Ужин 2				
200	Ряженка кисло-молочный напиток.	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8	30-00	386
20	Конфеты	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10	10-00	331
Итого за Ужин 2		ЭЦ-224, Бел-8, Жир-12, Угл-18	40-00	
Итого за день		ЭЦ-3 446, Бел-101, Жир-139, Угл-430	787-04	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
180	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-211, Бел-5, Жир-9, Угл-27	30-00	181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
100	Оладьи.	ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51	25-00	401
	мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная			
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	10-00	540
180	Кофейный напиток .	ЭЦ-72, Угл-18	10-00	379
	сахар, кофейный напиток			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-954, Бел-26, Жир-34, Угл-134	109-51	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17	43-75	102
	картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная			
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43	20-40	171
	крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная			
100	Печень по-строгановски	ЭЦ-192, Бел-14, Жир-12, Угл-7	77-78	255
	печень., сметана, лук репчатый, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное			
100	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-24, Бел-1, Угл-4	31-67	71,01
180	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38	15-00	349
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-976, Бел-34, Жир-27, Угл-141	197-63	
Полдник				
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 ванильная .	ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4	25-00	422
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.			
Итого за Полдник		ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34	70-00	
Ужин				
180	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203
	макароны, масло сливочное, соль йодированная			

100	Котлеты рубленные из филе птицы.	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15	70-00	294
	филе цб, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная			
100	Овощи натуральные свежие (перец болгарский нарезка)	ЭЦ-27, Бел-1, Угл-5	30-00	71,02
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-54, Угл-13	20-00	377
	сахар, лимоны, чай черный			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-818, Бел-28, Жир-32, Угл-103	159-03	
Ужин 2				
200	Ряженка кисло-молочный напиток.	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8	30-00	386
20	Печенье .	ЭЦ-83, Беля-2, Жир-2, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-207, Бел-7, Жир-7, Угл-23	40-00	
Итого за день		ЭЦ-3 107, Бел-103, Жир-106, Угл-435	576-17	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
215/10	Запеканка из творога со сметаной. творог, сметана, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо куриное	ЭЦ-513, Бел-31, Жир-30, Угл-31	131-71	223
200	Какао с молоком.. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	25-00	382
20	Конфеты	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10	10-00	331
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак			ЭЦ-1 117, Бел-49, Жир-56, Угл-103	201-22
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8	50-00	88
5	Зелень свежая.	ЭЦ-2	3-00	562
280	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49	198-33	291
100	Салат из редиса редис, лук зеленый, масло растительное.	ЭЦ-88, Бел-3, Жир-7, Угл-3	33-34	30
180	Кисель из свежих плодов и ягод.(вишня). вишня (черешня) св, сахар, крахмал картофельный.	ЭЦ-110, Угл-27	15-30	350
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед			ЭЦ-1 075, Бел-38, Жир-47, Угл-119	303-67
Полдник				
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) мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное	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				
100	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11	88-89	279

180	Картофель отварной с маслом сливочным картофель, масло сливочное	ЭЦ-198, Бел-4, Жир-7, Угл-29	36-00	125
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180/10	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-53, Угл-13	15-00	376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-646, Бел-16, Жир-23, Угл-91	178-92	
<u>Ужин 2</u>				
200	Фrugурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	39-27	386
20	Конфеты	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10	10-00	331
Итого за Ужин 2		ЭЦ-312, Бел-14, Жир-11, Угл-26	49-27	
Итого за день		ЭЦ-3 556, Бел-124, Жир-147, Угл-413	803-08	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
200	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4	91-90	210
100	Икра кабачковая..	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8	30-00	57
180	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-72, Угл-18	10-00	379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-760, Бел-34, Жир-61, Угл-67	166-41	
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17	46-25	103
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50	30-00	171
100	Бифштекс рубленый. свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдж 2,5%, соль йодированная	ЭЦ-501, Бел-17, Жир-47, Угл-2	133-34	266
100	Капуста тушеная. капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10	33-34	321
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38	13-50	349
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 359, Бел-38, Жир-64, Угл-150	265-46	
Полдник				
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) мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное	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				
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупка пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43	20-40	171
100	Птица окорочка, масло сливочное, масло растительное., сметана	ЭЦ-293, Бел-20, Жир-23	91-11	293

100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8	20-00	52
150/50/10	Чай с молоком. молоко с мдже 2,5%, сахар, чай черный	ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16	20-00	378
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-915, Бел-36, Жир-41, Угл-99	160-54	
Ужин 2				
200	Кефир кисло-молочный напиток.	ЭЦ-180, Бел-10, Жир-9, Угл-14	26-00	386,01
20	Пряники	ЭЦ-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-253, Бел-12, Жир-10, Угл-29	36-00	
Итого за день		ЭЦ-3 691, Бел-125, Жир-185, Угл-418	698-41	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

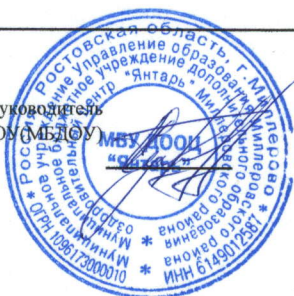
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
205	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-240, Бел-6, Жир-10, Угл-31	34-16	181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	15-00	209
200	Какао с молоком..	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	25-00	382
	молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	
Итого за Завтрак			108-67	527
<u>Обед</u>				
250	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12	43-75	96
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная			
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43	20-40	171
	крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная			
100	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2	88-89	288
	цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная			
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-115, Угл-28	15-00	354
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	
Итого за Обед			207-07	527
<u>Полдник</u>				
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	Ватрушки с творогом .	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	25-00	410
	мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная , масло растительное., ванилин.			
Итого за Полдник			70-00	
<u>Ужин</u>				
280	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28	221-67	259
	картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное., соль йодированная			
100	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-24, Бел-1, Угл-4	31-67	71,01

200/10/5	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-60, Угл-15	22-05	377
	сахар, лимоны, чай черный			
40	Хлеб	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
	пшеничный(обогащенный)			
45	Хлеб ржано-	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-21	5-55	527
	пшеничный(обогащенный)			
Итого за Ужин		ЭЦ-925, Бел-27, Жир-51, Угл-86	286-27	
<u>Ужин 2</u>				
200	Ряженка кисло-молочный	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8	30-00	386
	напиток.			
20	Вافли	ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	10-00	330
Итого за Ужин 2		ЭЦ-195, Бел-6, Жир-6, Угл-24	40-00	
Итого за день		ЭЦ-3 331, Бел-112, Жир-142, Угл-386	712-01	

Руководитель
МБОУ МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
180	Суп молочный с крупой гречневой.	ЭЦ-64, Бел-3, Жир-3, Угл-6	36-00	121
	молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное			
100	Оладьи.	ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51	25-00	401
	мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная			
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	10-00	540
180	Кофейный напиток .	ЭЦ-72, Угл-18	10-00	379
	сахар, кофейный напиток			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-808, Бел-23, Жир-29, Угл-112	115-51	
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40	50-00	82
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная			
5	Зелень свежая.	ЭЦ-2	3-00	562
180	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203
	макаронны, масло сливочное, соль йодированная			
100	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11	88-89	279
	свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат , соль йодированная			
100	Икра свекольная	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9	20-00	75
	свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная			
180	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38	15-00	349
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 216, Бел-26, Жир-47, Угл-168	215-92	
Полдник				
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 ванильная .	ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4	25-00	422
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная , ванилин.			
Итого за Полдник		ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34	70-00	
Ужин				
180	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26	42-00	128
	картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная			

100	Рыба запеченая (Пангасиус) <i>филе пангасиуса, масло растительное., масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-213, Бел-17, Жир-14, Угл-4	122-22	230
100	Овощи натуральные свежие (перец болгарский нарезка)	ЭЦ-27, Бел-1, Угл-5	30-00	71,02
180/10	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-53, Угл-13	15-00	376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-680, Бел-27, Жир-26, Угл-81	218-25	
<u>Ужин 2</u>				
200	Фrugурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	39-27	386
20	Печенье .	ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-295, Бел-14, Жир-6, Угл-31	49-27	
Итого за день		ЭЦ-3 151, Бел-97, Жир-114, Угл-425	668-95	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
180/20	Запеканка рисовая с творогом . крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.	ЭЦ-402, Бел-11, Жир-15, Угл-54	82-22	188
185/50/10	Чай с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный	ЭЦ-92, Бел-2, Жир-2, Угл-18	23-33	378
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-854, Бел-25, Жир-34, Угл-110	140-06	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17	43-75	102
100	Бифштекс рубленый. свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдж 2,5%, соль йодированная	ЭЦ-501, Бел-17, Жир-47, Угл-2	133-34	266
50	Соус с томатом и луком. №333 лук репчатый, томат, масло сливочное	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4	5-00	333
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50	30-00	171
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками капуста белокачанная, яблоки свежие., морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок	ЭЦ-90, Жир-5, Угл-11	33-34	46
180	Кисель из свежих плодов и ягод.(вишня). вишня (черешня) св, сахар, крахмал картофельный.	ЭЦ-110, Угл-27	15-30	350
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 399, Бел-38, Жир-72, Угл-143	269-76	
Полдник				
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 «Российская» . мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-238, Бел-5, Жир-5, Угл-43	25-00	430
Итого за Полдник		ЭЦ-366, Бел-6, Жир-6, Угл-72	70-00	
Ужин				
280	Плов из курицы	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49	198-33	291

цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная

100

**Салат из свеклы отварной с
растительным маслом.**

свекла, масло растительное.

ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8

20-00

52

200/10/5

Чай с сахаром и лимоном.

сахар, лимоны, чай черный

ЭЦ-60, Угл-15

22-05

377

40

**Хлеб
пшеничный(обогащенный)**

ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18

5-33

560

45

**Хлеб ржано-
пшеничный(обогащенный)**

ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-21

5-55

527

Итого за Ужин ЭЦ-973, Бел-36, Жир-41, Угл-111

251-26

Ужин 2

200

**Фрукт кисло-молочный
напиток.**

ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16

39-27

386

20

Конфеты

ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10

10-00

331

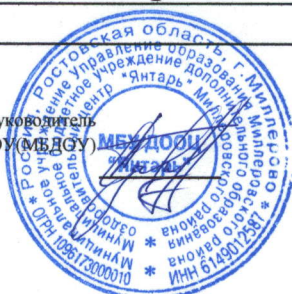
Итого за Ужин 2 ЭЦ-312, Бел-14, Жир-11, Угл-26

49-27

Итого за день ЭЦ-3 904, Бел-119, Жир-164, Угл-463

780-35

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	15-00	209
205	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром и изюмом.	ЭЦ-274, Бел-8, Жир-12, Угл-35	34-35	173
молоко с мдже 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм				
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20	11-11	379
сахар, кофейный напиток				
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-777, Бел-25, Жир-33, Угл-92	94-97	
Обед				
250	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19	46-25	108
картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная				
5	Зелень свежая.	ЭЦ-2	3-00	562
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8	20-40	171
крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная				
100	Птица тушеная в соусе сметанном/	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4	88-89	290
филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная				
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180	Компот из апельсин или лимонов.	ЭЦ-126, Угл-31	30-00	346
апельсины, сахар				
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 025, Бел-24, Жир-57, Угл-100	227-57	
Полдник				
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	Ватрушки с творогом .	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	25-00	410
мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная , масло растительное., ванилин.				
Итого за Полдник		ЭЦ-323, Бел-10, Жир-5, Угл-60	70-00	

Ужин

100	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе) печень, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-272, Бел-17, Жир-17, Угл-12	88-89	282
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макароны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203
100	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-24, Бел-1, Угл-4	31-67	71,01
180	Какао с молоком.. молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23	22-50	382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-824, Бел-33, Жир-28, Угл-108	182-09	

Ужин 2

200	Кефир кисло-молочный напиток.	ЭЦ-180, Бел-10, Жир-9, Угл-14	26-00	386,01
20	Вафли	ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	10-00	330

Итого за Ужин 2 ЭЦ-251, Бел-11, Жир-10, Угл-30

36-00

Итого за день ЭЦ-3 200, Бел-104, Жир-132, Угл-389

611-44

Руководитель
МБОУ МБДО



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
180	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-211, Бел-5, Жир-9, Угл-27	30-00	181
	молоко с мдэ 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
100	Оладьи.	ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51	25-00	401
	мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдэ 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная			
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	10-00	540
180	Какао с молоком..	ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23	22-50	382
	молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 013, Бел-29, Жир-37, Угл-139	122-01	
Обед				
250	Борщ зеленый .	ЭЦ-129, Бел-4, Жир-6, Угл-13	50-00	85
	картофель, щавель, свекла, лук репчатый, масло растительное., яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар			
100	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15	88-89	268
	свинина, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная			
50	Соус с томатом и луком.№333	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4	5-00	333
	лук репчатый, томат , масло сливочное			
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50	30-00	171
	крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная			
100	Салат из редиса	ЭЦ-88, Бел-3, Жир-7, Угл-3	33-34	30
	редис, лук зеленый, масло растительное.			
180	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-115, Угл-28	15-00	354
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 252, Бел-35, Жир-56, Угл-146	231-26	
Полдник				
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)	ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43	25-00	424
	мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная , яйцо куриное			
Итого за Полдник		ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73	70-00	
Ужин				

100	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4	77-78	229
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26	42-00	128
100	Икра из свежих кабачков. кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2	33-30	73
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-54, Угл-13	20-00	377
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-603, Бел-19, Жир-22, Угл-78	182-11	
Ужин 2				
200	Ряженка кисло-молочный напиток.	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8	30-00	386
20	Печенье.	ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-207, Бел-7, Жир-7, Угл-23	40-00	
Итого за день		ЭЦ-3 481, Бел-97, Жир-131, Угл-458	645-38	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	15-00	209
205	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром молоко с мдэ 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-270, Бел-6, Жир-10, Угл-39	34-35	174
200	Какао с молоком.. молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	25-00	382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	
Итого за Завтрак			108-86	527
Обед				
250	Суп картофельный с фрикадельками картофель, лук репчатый, свинина, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное	ЭЦ-106, Бел-2, Жир-3, Угл-15	56-25	104
100	Гуляш. свинина, лук репчатый, томат, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-320, Бел-11, Жир-30, Угл-2	100-00	260
180	Каша рассыпчатая перловая с маслом. крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8	20-40	171
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками капуста белокачанная, яблоки свежие., морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное., чеснок	ЭЦ-90, Жир-5, Угл-11	33-34	46
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38	13-50	349
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	
Итого за Обед			232-52	527
Полдник				
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	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32	25-00	437
Итого за Полдник			70-00	
Ужин				
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203

100	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе) печень., хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное	ЭЦ-272, Бел-17, Жир-17, Угл-12	88-89	282
100	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-24, Бел-1, Угл-4	31-67	71,01
150/50/10	Чай с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный	ЭЦ-79, Бел-1, Жир-1, Угл-16	20-00	378
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-773, Бел-31, Жир-26, Угл-100	179-59	
Ужин 2				
200	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	39-27	386
20	Конфеты	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10	10-00	331
Итого за Ужин 2		ЭЦ-312, Бел-14, Жир-11, Угл-26	49-27	
Итого за день		ЭЦ-3 453, Бел-98, Жир-152, Угл-398	640-24	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
180	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-211, Бел-5, Жир-9, Угл-27	30-00	181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
100	Оладьи со сгущенным молоком	ЭЦ-267, Бел-8, Жир-7, Угл-391	30-00	401
	мука пшеничная высшего сорта, молоко с мдж 2,5%, молоко сгущенное, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сушеные, соль йодированная			
180	Кофейный напиток .	ЭЦ-72, Угл-18	10-00	379
	сахар, кофейный напиток			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-909, Бел-25, Жир-33, Угл-474	104-51	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40	50-00	82
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная			
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	10-00	540
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8	20-40	171
	крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная			
100	Котлеты рубленые из филе птицы.	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15	70-00	294
	филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная			
100	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-24, Бел-1, Угл-4	31-67	71,01
180	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-103, Угл-25	17-00	342
	яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 384, Бел-29, Жир-84, Угл-125	208-10	
<u>Полдник</u>				
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)	ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43	25-00	424
	мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сушеные, соль йодированная, яйцо куриное			

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

70-00

Ужин

100	Рыба, тушеная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4	77-78	229
180	Картофельное пюре с картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26	42-00	128
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-54, Угл-13	20-00	377
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527

Итого за Ужин ЭЦ-577, Бел-20, Жир-17, Угл-81

178-81

Ужин 2

200	Ряженка кисло-молочный напиток.	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8	30-00	386
20	Пряники	ЭЦ-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15	10-00	332

Итого за Ужин 2 ЭЦ-197, Бел-7, Жир-6, Угл-23

40-00

Итого за день ЭЦ-3 473, Бел-88, Жир-149, Угл-776

601-42

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ МБУ ДООЦ "Янтарь" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
10	Масло сливочное (	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
215/10	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-430, Бел-23, Жир-20, Угл-40	131-71	222
творог, молоко с мджс 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.				
200	Какао с молоком..	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	25-00	382
молоко с мджс 2,5%, сахар, какао-порошок				
20	Конфеты	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10	10-00	331
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19	4-93	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 035, Бел-41, Жир-47, Угл-113	201-22	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17	43-75	102
картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная				
5	Зелень свежая.	ЭЦ-2	3-00	562
180	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37	30-00	203
макароны, масло сливочное, соль йодированная				
100	Шницель натуральный рубленный(отбивная с филе курицы)	ЭЦ-465, Бел-16, Жир-55, Угл-8	133-34	267
филе цб, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное, яйцо куриное				
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6	30-00	71
180	Кисель из яблок свежих.	ЭЦ-108, Угл-26	17-00	352
яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.				
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 152, Бел-34, Жир-68, Угл-126	266-12	
Полдник				
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 ванильная .	ЭЦ-24, Бел-6, Жир-6, Угл-4	25-00	422
мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.				
Итого за Полдник		ЭЦ-152, Бел-7, Жир-6, Угл-34	70-00	

Ужин

100	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11	88-89	279
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43	20-40	171
100	Капуста тушеная . капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10	33-34	321
180/10	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-53, Угл-13	15-00	376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-94, Бел-3, Угл-18	5-33	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14	3-70	527
Итого за Ужин		ЭЦ-779, Бел-21, Жир-27, Угл-109	166-66	
<u>Ужин 2</u>				
200	Кефир кисло-молочный напиток.	ЭЦ-180, Бел-10, Жир-9, Угл-14	26-00	386,01
20	Печенье .	ЭЦ-83, Бел-2, Жир-2, Угл-15	10-00	332
Итого за Ужин 2		ЭЦ-263, Бел-12, Жир-11, Угл-29	36-00	
Итого за день		ЭЦ-3 382, Бел-116, Жир-159, Угл-411	740-00	

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
Завтрак				
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	10-00	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	14-25	15
165	Омлет натуральный.	ЭЦ-173, Бел-16, Жир-29, Угл-3	75-81	210
	яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная			
60	Икра из свежих кабачков.	ЭЦ-33, Жир-3, Угл-1	20-00	73
	кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20	11-11	379
	сахар, кофейный напиток			
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	
Итого за Завтрак				527
		ЭЦ-599, Бел-27, Жир-48, Угл-52	138-87	
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(пшениный)	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10	30-00	101
	картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное.			
5	Зелень свежая.	ЭЦ-2	3-00	562
90	Бифитекс рубленый.	ЭЦ-451, Бел-15, Жир-43, Угл-2	120-00	266
	свинина, масло растительное., лук репчатый, молоко с мдж 2,5%, соль йодированная			
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41	25-00	171
	крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная			
60	Икра свекольная	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6	12-00	75
	свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная			
180	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-103, Угл-25	15-30	342
	яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.			
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	
Итого за Обед				527
		ЭЦ-1 116, Бел-30, Жир-59, Угл-112	213-00	
Полдник				
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)	ЭЦ-277, Бел-5, Жир-9, Угл-43	25-00	424
	мука пшеничная высшего сорта, маргарин, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная, яйцо куриное			
Итого за Полдник				
		ЭЦ-405, Бел-7, Жир-9, Угл-73	70-00	
Ужин				
90	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	ЭЦ-240, Бел-11, Жир-15, Угл-14	70-00	234
	минтай, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., масло сливочное			

150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22	35-00	128
60	Салат из редиса редис, лук зеленый, масло растительное.	ЭЦ-53, Бел-2, Жир-4, Угл-2	20-00	30
180/10/5	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	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 2			152-70	
Ужин 2				
180	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	30-60	386
20	Вафли	ЭЦ-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	10-00	330
Итого за Ужин 2			40-60	
Итого за день			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