

Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с крупой(гречневый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-142, Бел-6, Жир-5, Угл-17	20-90	101
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	14-48	414
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-368, Бел-12, Жир-13, Угл-48	41-96	
<u>Завтрак 2</u>				
200	Сок в ассортименте	ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, миктай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-4, Жир-2, Угл-13	20-22	90
150/80	Плов из птицы. <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат</i>	ЭЦ-413, Бел-22, Жир-19, Угл-39	97-19	321
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	18-05	47
200	Компот из свежих плодов..(яблоко) <i>яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-98, Угл-24	9-15	390
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-860, Бел-34, Жир-27, Угл-116	148-85	
<u>Полдник</u>				
150	Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста безкочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-129, Бел-3, Жир-6, Угл-15	23-60	362
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	11-50	227
200	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-42, Угл-11	1-52	410
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
Итого за Полдник		ЭЦ-325, Бел-10, Жир-12, Угл-41	38-93	
Итого за день		ЭЦ-1 637, Бел-57, Жир-52, Угл-225	250-54	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдмэ 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-149, Бел-6, Жир-6, Угл-18	18-69	101
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдмэ 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	16-32	416
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	8-28	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-428, Бел-15, Жир-17, Угл-51	49-87	
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	17-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	17-10	
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10	12-50	63
10	Сметана	ЭЦ-16, Жир-2	3-57	540
80/40	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе) <i>печень (куриная), хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное</i>	ЭЦ-326, Бел-21, Жир-20, Угл-14	39-40	282
150	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдмэ 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-137, Бел-3, Жир-5, Угл-20	20-89	339
60	Винегрет овощной . <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-57, Бел-1, Жир-4, Угл-5	7-55	46
200	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-142, Угл-35	5-34	397
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-969, Бел-33, Жир-37, Угл-121	93-49	
<u>Полдник</u>				
100	Булочка «Российская» . <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, кефир с мдмэ 2,5%, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</i>	ЭЦ-340, Бел-7, Жир-8, Угл-61	12-63	430
200	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	19-60	386
Итого за Полдник		ЭЦ-552, Бел-19, Жир-12, Угл-77	32-23	
Итого за день		ЭЦ-1 992, Бел-67, Жир-66, Угл-259	192-69	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30	21-81	181
200	Чай с молоком <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, чай черный</i>	ЭЦ-99, Бел-3, Жир-3, Угл-16	13-35	413
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-457, Бел-11, Жир-17, Угл-61	41-74	
<u>Завтрак 2</u>				
200	Сок в асортименте	ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <i>картофель, горох козотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-108, Бел-4, Жир-4, Угл-13	8-68	87
150/80	Жаркое по домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное</i>	ЭЦ-277, Бел-29, Жир-8, Угл-23	119-24	292
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39	6-33	70
200	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-113, Угл-28	4-64	394
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-856, Бел-40, Жир-15, Угл-139	143-13	
<u>Полдник</u>				
100	Ватрушки с повидлом <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i>	ЭЦ-317, Бел-6, Жир-4, Угл-63	13-13	441
200	Кисель молочный. <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванилин.</i>	ЭЦ-171, Бел-4, Жир-4, Угл-30	2-87	402
Итого за Полдник		ЭЦ-489, Бел-11, Жир-8, Угл-93	16-00	
Итого за день		ЭЦ-1 886, Бел-63, Жир-39, Угл-321	221-67	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
<i>Каша жидкая молочная</i>				
200	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-147, Бел-6, Жир-5, Угл-19	14-35	101
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	14-48	414
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	14
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	8-28	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-408, Бел-14, Жир-16, Угл-50	43-69	
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21	19-50	338
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21	19-50	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с крупной ячневый. <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</small>	ЭЦ-73, Бел-2, Жир-2, Угл-11	9-03	86
80/40	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <small>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-143, Бел-14, Жир-8, Угл-3	39-01	266
150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-1 884, Бел-59, Жир-65, Угл-266	17-08	330
60	Икра свекольная <small>свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6	9-28	75
200	Кисель из яблок свежих. <small>яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-120, Угл-29	8-40	352
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-2 494, Бел-82, Жир-82, Угл-351	87-04	
<u>Полдник</u>				
150/10	Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-374, Бел-25, Жир-17, Угл-15	73-01	245
200	Молоко кипяченое.	ЭЦ-113, Бел-6, Жир-5, Угл-10	24-15	419
Итого за Полдник		ЭЦ-488, Бел-31, Жир-22, Угл-25	97-16	
Итого за день		ЭЦ-3 486, Бел-128, Жир-121, Угл-446	247-39	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
И.И.



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-263, Бел-6, Жир-9, Угл-38	23-67	174
200	Какао с молоком. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	16-32	416
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-506, Бел-12, Жир-17, Угл-71	46-57	
<u>Завтрак 2</u>				
200	Сок в ассортименте	ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-84, Бел-2, Жир-2, Угл-14	10-09	88
80/40	Гуляш из отварного мяса. <small>свинина, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-188, Бел-15, Жир-12, Угл-4	75-96	293
150	Макароны отварные с маслом. <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Бел-6, Жир-3, Угл-27	11-25	219
60	Салат из белокочанной капусты. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5	10-95	21
200	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-113, Угл-28	4-64	394
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-803, Бел-31, Жир-23, Угл-113	117-13	
<u>Полдник</u>				
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	9-00	332
200	Фrugурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	19-60	386
Итого за Полдник		ЭЦ-395, Бел-15, Жир-6, Угл-54	28-60	
Итого за день		ЭЦ-1 788, Бел-59, Жир-47, Угл-258	213-10	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко с м.д.ж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-145, Бел-6, Жир-5, Угл-19	20-52	100
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	14-48	414
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	8-28	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-407, Бел-14, Жир-15, Угл-50	49-86	
<u>Завтрак 2</u>				
200	Сок в ассортименте	ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	
<u>Обед</u>				
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный). <i>свекла, капуста безкочанная, картофель, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-5, Угл-11	17-64	65
150/80	Птица тушеная в соусе с овощами <i>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Бел-20, Жир-6, Угл-6	53-22	319
60	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Бел-1, Угл-7	10-10	42
200	Кисель из яблок свежих. <i>яблоки свежие., сахар, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-120, Угл-29	8-40	352
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-664, Бел-29, Жир-14, Угл-89	93-60	
<u>Полдник</u>				
150	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар панировочные, сметана</i>	ЭЦ-371, Бел-26, Жир-18, Угл-26	79-74	251
10	Сметана	ЭЦ-16, Жир-2	3-57	540
200	Кефир	ЭЦ-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8	22-61	420
Итого за Полдник		ЭЦ-487, Бел-32, Жир-25, Угл-34	105-92	
Итого за день		ЭЦ-1 642, Бел-76, Жир-54, Угл-170	270-18	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с крупой(ячневый). <small>молоко, крупа ячневая., масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-142, Бел-6, Жир-5, Угл-18	2-77	101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	1-52	410
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-309, Бел-8, Жир-10, Угл-44	10-87	
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	17-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	17-10	
<u>Обед</u>				
200	Рассольник ленинградский . <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-97, Бел-2, Жир-4, Угл-14	10-66	82
80/40	Гуляш из отварного мяса. <small>свинина, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-188, Бел-15, Жир-12, Угл-4	75-96	293
150	Картофель отварной с маслом сливочным <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-165, Бел-3, Жир-6, Угл-24	21-87	125
60	Салат из горошка зеленого консервированного <small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>	ЭЦ-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4	17-70	10
200	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-113, Угл-28	4-64	394
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-821, Бел-28, Жир-28, Угл-109	135-07	
<u>Полдник</u>				
150	Омлет натуральный с маслом сливочным <small>яйцо куриное, молоко с мдм 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Бел-13, Жир-24, Угл-3	48-68	229
60	Салат из горошка зеленого консервированного <small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>	ЭЦ-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4	17-70	10
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
200/10/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	ЭЦ-45, Угл-11	3-70	412
Итого за Полдник		ЭЦ-464, Бел-18, Жир-28, Угл-33	72-39	
Итого за день		ЭЦ-1 637, Бел-54, Жир-66, Угл-195	235-43	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
М.П.



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мджс 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30	21-81	181
200	Какао с молоком. <small>молоко с мджс 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	16-32	416
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	8-28	7
Итого за Завтрак			52-99	
<u>Завтрак 2</u>				
200	Сок в ассортименте	ЭЦ-84, Бел-1, Угл-20	20-80	418
Итого за Завтрак 2			20-80	
<u>Обед</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6	17-70	88
10	Сметана	ЭЦ-16, Жир-2	3-57	540
150/80	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</small>	ЭЦ-315, Бел-20, Жир-13, Угл-29	96-01	315
60	Свекла, тушенная в сметане.. <small>свекла, лук репчатый, сметана, масло сливочное</small>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-4, Угл-6	13-44	145
200	Компот из свежих плодов..(яблоко) <small>яблоки свежие., сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-98, Угл-24	9-15	390
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед			144-11	
<u>Полдник</u>				
100	Крендель сахарный. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-37, Бел-7, Жир-13, Угл-56	15-45	443
200	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16	19-60	386
Итого за Полдник			35-05	
Итого за день			252-95	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Меню сад с 3-7лет по СанПин

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Суп молочный с крупой(гречневый). <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-142, Бел-6, Жир-5, Угл-17	20-90	101
200/10/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-45, Угл-11	3-70	412
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	2-31	560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4	4-27	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-312, Бел-8, Жир-10, Угл-43	31-18	
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21	19-50	338
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21	19-50	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный рисовый <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-2, Жир-2, Угл-12	9-30	86
80	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-116, Бел-11, Жир-4, Угл-9	33-95	272
150	Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Бел-6, Жир-3, Угл-27	11-25	219
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39	6-33	70
200	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-113, Угл-28	4-64	394
38	Хлеб пшеничный	ЭЦ-116, Бел-3, Жир-1, Угл-19	2-92	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	1-32	527
Итого за Обед		ЭЦ-819, Бел-25, Жир-12, Угл-150	69-71	
<u>Полдник</u>				
150	Вареники ленивые отварные <i>творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-311, Бел-21, Жир-16, Угл-22	65-44	244
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	1-62	384
200	Чай с молоком <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, чай черный</i>	ЭЦ-99, Бел-3, Жир-3, Угл-16	13-35	413
Итого за Полдник		ЭЦ-420, Бел-24, Жир-19, Угл-39	80-41	
Итого за день		ЭЦ-1 646, Бел-60, Жир-41, Угл-200	200-80	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар

ИП Шаповалов



Ведомость контроля за рационом питания за месяц

Контрагент: Чертково сад, Категория питающихся: Чертково сад по СанПиН

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукта (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в грамм															
			03.10	04.10	05.10	06.10	07.10	10.10	11.10	12.10	13.10	14.10	17.10	18.10				
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	408,4	440,0	417,5	248,0	240,0	484,7	195,2	400,0	413,1	357,5	440,0					
2	Творог (5%, 9% м.д.ж.)	40	138,0	39,0	111,5	10,0		133,3		133,3			138,0					
3	Сметана	11	26,0		12,0	10,0		10,0		13,3			26,0					
4	Сыр	6	15,0		15,0			15,0		16,0			10,0					
5	Мясо 1-й категории	55	53,8		96,8	89,4	22,8		134,9	96,8	53,8		56,0					
6	Птица (куры, цыплята -бройлеры, индейка -потраченная, 1кат)	24	56,0				201,5											
7	Субпродукты(печень,язык,сердце)	25						109,1										
8	Рыба(филе) в т.ч. филе слабо или малосоленое	37	73,5			55,0				73,5								
9	Яйцо шт	1	1,0	0,2	0,2	1,3	1,0	0,1	0,1	0,4		1,0	0,2					
10	Картофель	140	40,0	122,0	207,1	129,1	128,0	159,3	177,0	60,0	60,0	40,0	122,0					
11	Овощи(свежие,замороженные,консервированные)включая соленые и квашенные(не более 10% от общего количества овощей)в т.ч. томат,зелень	220	295,9	225,8	107,3	241,2	166,4	114,0	100,0	86,5	101,6	142,3	225,8					
12	Фрукты свежие	100	40,0	30,0	100,0	107,7	40,0	100,0		130,0		140,0	30,0					
13	Сухофрукты	11			20,0	20,0	200,0	12,0	20,0	20,0	20,0		200,0					
14	Сок фруктовые и овощные	100		200,0			200,0						200,0					
15	Витаминизированные напитки	50		200,0			200,0						200,0					
16	Хлеб ржаной	50	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0					
17	Хлеб пшеничный	80	111,1	68,0	68,0	104,0	88,0	85,5	68,0	68,0	68,0	111,1	68,0					
18	Крупы, бобовые	43	40,0	9,0	20,0	16,0	66,4	12,0	45,5	90,0	40,0	82,0	9,0					
19	Макаронные изделия	12		16,0						59,1			16,0					
20	Мука пшеничная	29	9,8	4,4	60,4	1,3	2,0	17,3	55,7	21,3	3,0	7,4	4,4					
21	Масло сливочное	21	19,8	18,0	25,3	34,9	29,5	21,6	23,2	12,0	21,5	12,7	13,0					
22	Масло растительное	11	19,6	4,0	7,4	2,0	5,0	26,0	4,4	16,3	5,0	14,8	4,0					
23	Кондитерские изделия	20	30,2	30,2	0,2	30,2	0,2	26,9	43,1	26,9	50,4	0,2	0,2					
24	Чай	0,6	0,7		0,3	0,7	0,3		0,3			0,3						
25	Какао-порошок	0,6			2,2			2,2			2,2							
26	Кофейный напиток	1,2		3,3			3,3			3,3								
27	Сахар(в том числе для приготовления блюд и напитков,в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска,содержащих сахар)	30	51,9	47,7	49,1	40,9	46,7	38,7	51,6	33,4	35,6	33,7	47,7					
28	Дрожжи хлебопекарные	0,5			1,6				1,6									
29	Крахмал	3	7,3	14,0	10,0			8,0	10,0	8,0		7,3	14,0					
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	0,2	0,3	1,1		0,6		0,1	0,4		0,2	0,3					

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя организации:

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также * Индивидуальный предприниматель * ИП 32261960079930



мах на одного человека													Отклонение от нормы	
													В среднем за период	
19.10	20.10	21.10	24.10	25.10	26.10	27.10	28.10	31.10					%	абс.
40,6	417,5	258,0	240,0	493,1	435,8	208,0	462,2	408,4					-26	-116,3
		111,5					112,5						9	3,7
	22,0			10,0			6,0						-41	-4,6
	10,0			10,0		15,0							-16	-1,0
96,8	86,3				86,3	96,8	91,2	53,8					-4	-2,4
			201,5										20	4,8
				109,1									-58	-14,6
		55,0	18,8			55,0		73,5					-39	-14,2
2,6	0,4	0,5	1,0	0,1	2,8	1,3	0,3	1,0					-25	-0,2
207,1	24,0	60,0	128,0	159,3	40,0	60,0	108,0	40,0					-23	-32,0
164,3	282,7	98,0	168,4	114,0	291,7	134,8	143,3	295,9					-22	-48,4
107,7	40,0	107,7	40,0	100,0	7,7	130,0		40,0					-37	-36,6
20,0		20,0		12,0	20,0		35,0						-14	-1,5
	200,0		200,0				200,0						-14	-14,3
	200,0		200,0				200,0						71	35,7
20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0					-60	-30,0
98,0	68,0	74,0	98,0	85,0	98,0	104,0	68,0	111,1					6	4,8
20,0	41,0	20,0	66,4	12,0	57,0	20,0	24,0	40,0					-15	-6,6
		51,1				51,1	8,0						-20	-2,4
3,0	56,0	16,1	2,0	58,3		3,0	2,0	9,8					-42	-12,2
33,8	36,3	26,3	24,5	24,9	41,2	27,4	26,7	19,8					16	3,4
10,0	4,5	7,0	5,0	20,7	7,0	11,5	5,0	19,6					-5	-0,6
0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	30,2	0,2	31,9	30,2					-14	-2,7
0,7		0,7	0,3		0,7	0,3		0,7					-53	-0,3
	2,2			2,2			2,2						6	0,0
			3,3			3,3							-21	-0,2
39,1	58,8	48,0	46,7	58,7	43,8	44,0	44,2	51,9					52	15,6
	4,0			1,7		8,0	6,0	7,3					-16	-0,1
				8,0									71	2,1
	0,3	1,2	0,6	0,6			1,2	0,2					-92	-4,6
0,1													0,0	0,0