

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
50/20	Тефтели мясные с соусом <i>сметана, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая</i>	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7	279
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5	171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-631, Бел-8, Жир-46, Угл-63	61-01
Обед			
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12	102
70	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цд, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	ЭЦ-237, Бел-11, Жир-17, Угл-11	294
20	Соус сметанный №330 <i>сметана, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1	330
120	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронь, масло сливочное</i>	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24	203
35	Капуста тушеная . <i>капуста белокачанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3	321
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 253, Бел-30, Жир-64, Угл-130	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 884, Бел-38, Жир-110, Угл-173	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
140	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-146, Бел-13, Жир-24, Угл-3	210
25	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2	131
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20	379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (Фрукты или ягоды свежие.	ЭЦ-66, Жир-7	14
100	(банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21	338
Итого за Завтрак		ЭЦ-489, Бел-18, Жир-33, Угл-60	61-01
Обед			
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6	88
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., масло сливочное, сыр</i>	ЭЦ-231, Бел-11, Жир-11, Угл-23	232
120	Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17	128
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	57
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15	377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-756, Бел-22, Жир-28, Угл-100	80-00
Итого за день		ЭЦ-1245, Бел-40, Жир-61, Угл-160	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150/20	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</i>	ЭЦ-387, Бел-23, Жир-22, Угл-23	223
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-605, Бел-26, Жир-30, Угл-53	61-01
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14	103
70	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i>	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7	279
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28	171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23	70
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-843, Бел-18, Жир-21, Угл-139	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 448, Бел-44, Жир-52, Угл-193	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30	181
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	15
Итого за Завтрак		ЭЦ-645, Бел-19, Жир-30, Угл-71	61-01
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10	82
170	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30	291
35	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-29, Угл-4	62
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20	389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-773, Бел-27, Жир-28, Угл-99	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 418, Бел-46, Жир-57, Угл-169	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
70	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-7, Жир-3, Угл-3	229
120	Картофель отварной с маслом сливочным <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-132, Бел-2, Жир-5, Угл-19	125
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	332
Итого за Завтрак		ЭЦ-606, Бел-15, Жир-19, Угл-89	61-01
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10	101
70	Котлеты ,биточки мясные. <i>свишина, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11	268
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33	171
35	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3	75
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-974, Бел-25, Жир-35, Угл-134	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 580, Бел-40, Жир-53, Угл-224	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с крупой гречневой. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-71, Бел-3, Жир-4, Угл-6	121
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20	379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	15
Итого за Завтрак		ЭЦ-416, Бел-12, Жир-21, Угл-41	61-01
<u>Обед</u>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6	88
180	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-414, Бел-13, Жир-32, Угл-18	259
35	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2	131
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-878, Бел-23, Жир-39, Угл-104	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 295, Бел-35, Жир-59, Угл-145	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____Повар
_____ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Запеканка рисовая с творогом . <i>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</i>	ЭЦ-301, Бел-8, Жир-11, Угл-41	188
20	Сметана	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-3, Угл-1	540
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15	377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11	338
Итого за Завтрак		ЭЦ-605, Бел-11, Жир-23, Угл-83	61-01
Обед			
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12	102
70	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2	290
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33	171
35	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3	47
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 132, Бел-28, Жир-57, Угл-118	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 737, Бел-39, Жир-80, Угл-201	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
	Пудинг из творога		
170	(запеченный) с соусом и изюмом. <i>творог, молоко с м.д.ж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i>	ЭЦ-325, Бел-18, Жир-15, Угл-30	222
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20	379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	332
Итого за Завтрак		ЭЦ-745, Бел-23, Жир-25, Угл-103	61-01
Обед			
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	96
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, масло сливочное, сыр</i>	ЭЦ-231, Бел-11, Жир-11, Угл-23	232
120	Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17	128
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23	70
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-933, Бел-22, Жир-25, Угл-150	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 679, Бел-45, Жир-50, Угл-253	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДОУ
) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.

(ОВЗ Чертково)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
70	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1	288
120	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29	305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15	377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-644, Бел-22, Жир-33, Угл-61	61-01
Обед			
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10	82
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
70	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6	261
120	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24	203
35	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3	52
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20	389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-689, Бел-23, Жир-21, Угл-99	80-00
Итого за день		ЭЦ-1 332, Бел-46, Жир-54, Угл-160	141-01

Руководитель
МБОУ(МБДОУ

) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.