

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ



Меню

2022

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1 день							
Завтрак							
Каша ячневая	261	150	12,60	203	4,80	8,55	26,82
Кофейный напиток на молоке	514	180	8,73	71	2,88	2,43	14,31
Бутерброд с вар.сгущенкой	114/472.21	45	7,57	124	3,34	1,90	23,40
Итого -			28,90	398	11,02	12,88	64,53
2-Завтрак							
Сок яблочный	537	100	5,20	46	0,50	0,10	10,10
Итого -			5,20	46	0,50	0,10	10,10
Обед							
Борщ со сметаной	133/488	185	8,22	67	1,27	3,03	8,47
Тефтели рыбные с соусом	355	70	15,97	85	6,09	3,71	6,72
Каша гречневая рассыпчатая	243	130	11,06	220	7,41	6,80	32,14
Компот из свежих фруктов	526	180	7,42	86	0,45	0,18	20,79
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			46,47	560	18,77	14,22	88,77
Полдник							
Булочка ванильная	582	50	6,49	165	3,92	4,00	28,25
Напиток из шиповника	502	180	9,48	88	0,64	0,28	20,52
Итого -			15,97	253	4,56	4,28	48,77
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом	322	150	20,82	261	8,60	8,40	37,70
Соус молочный	444	50	5,51	55	1,72	3,48	4,43
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			30,10	413	12,87	12,18	63,98
Итого за день			127,00	1 670	47,72	43,66	276,15

Зав.пр-м

Кожухова О.Е. Кожух

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ



Меню

2022 г.

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
2 день							
Завтрак							
Каша пшенная	273	150	10,37	213	5,85	7,10	26,85
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Бутерброд с повидлом	114/15	35	4,01	83	1,94	0,20	18,83
Итого -			16,25	350	8,69	7,30	59,18
2-Завтрак							
Яблоки свежие	118	100	16,80	47	0,40	0,40	9,80
Итого -			16,80	47	0,40	0,40	9,80
Обед							
Суп из овощей со сметаной	148/488	185	9,76	91	2,78	3,92	11,18
Фрикадельки из кур с соусом	415/444	70	25,16	122	7,83	7,59	5,57
Рис отварной	419	130	8,89	178	3,20	5,27	29,30
Компот из смеси сухофруктов	527	180	6,55	99	0,45		24,30
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			54,16	592	17,81	17,28	91,00
Полдник							
Печенье	609	30	5,27	125	2,25	2,94	22,32
Йогурт	536	100	9,20	87	5,00	3,20	8,50
Итого -			14,47	212	7,25	6,14	30,82
Ужин							
Салат картофельный с зеленым горошком	66	50	6,00	77	1,55	5,70	4,90
Омлет натуральный	307	65	15,01	106	5,60	8,70	1,50
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			24,78	280	9,70	14,70	28,25
Итого за день			127,00	1 481	43,85	45,82	219,05

Зав.пр-м

Александрова О.А.

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ "

Для документов

2022 г.



Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
4 день							
Завтрак							
Каша овс.из 'Геркулеса'	272	150	10,32	171	5,37	7,05	21,60
Кисель из концентрата	502	180	5,24	110	1,26		26,10
Бутерброд с маслом	114/111	30	5,70	96	1,93	4,33	12,34
Итого -			21,26	377	8,56	11,38	60,04
2-Завтрак							
Яблоки свежие	118	100	16,80	47	0,40	0,40	9,80
Итого -			16,80	47	0,40	0,40	9,80
Обед							
Суп крестьян.со сметаной	160/488	185	5,85	89	1,66	4,42	10,66
Рыба, припущенная в молоке	342	70	33,23	91	9,38	5,04	2,17
Свекла, туш.в мол.соусе	196	130	15,25	136	2,86	8,58	11,83
Компот из смеси сухофруктов	527	180	6,55	99	0,45		24,30
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			64,68	517	17,90	18,54	69,61
Полдник							
Печенье	609	30	5,27	125	2,25	2,94	22,32
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Итого -			7,14	179	3,15	2,94	35,82
Ужин							
Макаронные изделия отварные	297	150	7,98	145	5,66	0,68	29,04
Соус молочный	444	50	5,51	55	1,72	3,48	4,43
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			17,26	297	9,93	4,46	55,32
Итого за день			127,00	1 417	39,94	37,72	230,59

Зав.пр-м

Тихомирова Елена Юрьевна

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ

Для документов

2022 г.



Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
5 день							
Завтрак							
Каша ячневая	261	150	12,60	203	4,80	8,55	26,82
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Бутерброд с сыром	114/106	35	9,02	93	4,46	2,81	12,30
Итого -			23,49	350	10,16	11,36	52,62
2-Завтрак							
Сок яблочный	537	100	5,20	46	0,50	0,10	10,10
Итого -			5,20	46	0,50	0,10	10,10
Обед							
Рассольник со сметаной	139/488	185	10,61	95	1,61	4,53	11,88
Курица в соусе с томатом	410	70	33,05	112	7,93	7,87	2,39
Каша гречневая рассыпчатая	243	130	11,06	220	7,41	6,80	32,14
Компот из свежих фруктов	526	180	7,42	86	0,45	0,18	20,79
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			65,94	615	20,95	19,88	87,85
Полдник							
Вафли	607	30	7,68	105	0,84	0,99	23,19
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Итого -			9,55	159	1,74	0,99	36,69
Ужин							
Салат картофельный	62	50	3,86	51	0,69	2,65	5,70
Омлет натуральный	307	65	15,01	106	5,60	8,70	1,50
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			22,64	254	8,84	11,65	29,05
Итого за день			127,00	1 424	42,19	43,98	216,31

Зав.пр-м

Иванова О.И.

Утверждаю

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю

Директор МАОУ

2022 г.



Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
6 день							
Завтрак							
Каша пшеничная	273	150	10,37	213	5,85	7,10	26,85
Кофейный напиток на молоке	514	180	8,73	71	2,88	2,43	14,31
Бутерброд с повидлом	114/15	35	4,01	83	1,94	0,20	18,83
Итого -			23,11	367	10,67	9,73	59,99
2-Завтрак							
Яблоки свежие	118	100	16,80	47	0,40	0,40	9,80
Итого -			16,80	47	0,40	0,40	9,80
Обед							
Борщ со сметаной	133/488	185	8,22	67	1,27	3,03	8,47
Тефтели из гов.в мол.соусе	393	70	29,84	119	7,21	7,49	5,60
Рис отварной	419	130	8,89	178	3,20	5,27	29,30
Компот из смеси сухофруктов	527	180	6,55	99	0,45		24,30
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			57,30	565	15,68	16,29	88,32
Полдник							
Булочка ванильная	582	50	6,49	165	3,92	4,00	28,25
Напиток из шиповника	502	180	9,48	88	0,64	0,28	20,52
Итого -			15,97	253	4,56	4,28	48,77
Ужин							
Суп молочный	171	180	10,96	131	5,14	4,74	17,09
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			14,73	228	7,69	5,04	38,94
Итого за день			127,00	1 460	39,00	35,74	245,82

Зав.пр-м

Ярушина В.Б.

Утверждаю:

ИП Ярушина В.В.



Утверждаю

Директор МАОУ "



Меню

2022 г

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
7 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	268	150	9,76	162	4,65	5,60	23,15
Какао с молоком	508	180	10,57	130	3,24	2,97	22,50
Бутерброд с сыром	114/106	35	9,02	93	4,46	2,81	12,30
Итого -			29,35	385	12,35	11,38	57,95
2-Завтрак							
Сок яблочный	537	100	5,20	46	0,50	0,10	10,10
Итого -			5,20	46	0,50	0,10	10,10
Обед							
Щи из свеж.капусты со сметаной	147/488	185	7,26	67	1,39	4,33	5,78
Рыба, тушенная в томате с овощами	349	70	23,01	72	6,65	3,60	3,15
Картофельное пюре	434	130	13,13	120	2,73	5,72	14,17
Компот из свежих фруктов	526	180	7,42	86	0,45	0,18	20,79
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			54,62	447	14,77	14,33	64,54
Полдник							
Печенье	609	30	5,27	125	2,25	2,94	22,32
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Итого -			7,14	179	3,15	2,94	35,82
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом	322	150	20,82	261	8,60	8,40	37,70
Соус молочный	444	50	5,51	55	1,72	3,48	4,43
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			30,10	413	12,87	12,18	63,98
Итого за день			127,00	1 470	43,64	40,93	232,39

Зав.пр-м

Н.Хотунова

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ "

Для документов

2022 г.



Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
8 день							
Завтрак							
Каша овс.из 'Геркулеса'	272	150	10,32	171	5,37	7,05	21,60
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Бутерброд с маслом	114/111	30	5,70	96	1,93	4,33	12,34
Итого -			17,89	321	8,20	11,38	47,44
2-Завтрак							
Яблоки свежие	118	100	16,80	47	0,40	0,40	9,80
Итого -			16,80	47	0,40	0,40	9,80
Обед							
Рассольник со сметаной	139/488	185	10,61	95	1,61	4,53	11,88
Фрикадельки из кур с соусом	415/444	70	25,16	122	7,83	7,59	5,57
Свекла, туш.в мол.соусе	196	130	15,25	136	2,86	8,58	11,83
Компот из смеси сухофруктов	527	180	6,55	99	0,45		24,30
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			61,37	554	16,30	21,20	74,23
Полдник							
Печенье	609	30	5,27	125	2,25	2,94	22,32
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Итого -			7,14	179	3,15	2,94	35,82
Ужин							
Салат картофельный с зеленым горошком	66	50	6,00	77	1,55	5,70	4,90
Омлет натуральный	307	65	15,01	106	5,60	8,70	1,50
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			24,78	280	9,70	14,70	28,25
Итого за день			127,00	1 381	37,75	50,62	195,54

Зав.пр-м

Тихомирова О.А. Тихомирова

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ "

2022 г.



Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
9 день							
Завтрак							
Каша пшенная	273	150	10,37	213	5,85	7,10	26,85
Кисель из концентрата	516	180	5,24	110	1,26		26,10
Бутерброд с вар.сгущенкой	114/472	45	7,57	124	3,34	1,90	23,40
Итого -			23,18	447	10,45	9,00	76,35
2-Завтрак							
Сок яблочный	537	100	5,20	46	0,50	0,10	10,10
Итого -			5,20	46	0,50	0,10	10,10
Обед							
Суп-пюре из картофеля	165	180	12,22	127	3,49	4,64	17,82
Гренки из пшеничного хлеба	176	20	2,85	67	2,25	0,23	13,95
Тефтели из гов.в мол.соусе	393	70	29,84	119	7,21	7,49	5,60
Капуста тушеная	428	130	17,75	82	4,81	4,68	5,07
Компот из свежих фруктов	526	180	7,42	86	0,45	0,18	20,79
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			73,88	583	21,76	17,72	83,88
Полдник							
Вафли	609	30	7,68	105	0,84	0,99	23,19
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Итого -			9,55	159	1,74	0,99	36,69
Ужин							
Макаронные изделия отварные	297	150	7,98	145	5,66	0,68	29,04
Соус молочный	444	40	4,41	44	1,37	2,79	3,54
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			16,16	286	9,58	3,77	54,43
Итого за день			127,00	1 521	44,03	31,58	261,45

Зав.пр-м

Степанов

Утверждаю:

ИП Ярушина В.Б.



Утверждаю:

Директор МАОУ

2022 г



С.А. Сидорова

Меню

Сад (с 3-7 лет)

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
10 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	268	150	9,76	162	4,65	5,60	23,15
Какао с молоком	508	180	10,57	130	3,24	2,97	22,50
Бутерброд с повидлом	114/15	35	4,01	83	1,94	0,20	18,83
Итого -			24,34	375	9,83	8,77	64,48
2-Завтрак							
Яблоки свежие	118	100	16,80	47	0,40	0,40	9,80
Итого -			16,80	47	0,40	0,40	9,80
Обед							
Суп гороховый	149	180	7,37	77	1,66	3,06	10,89
Тефтели из говядины 'Ежики'	395	70	30,60	155	6,65	10,71	7,98
Картофельное пюре	434	130	13,13	120	2,73	5,72	14,17
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб пшеничный	114	25	1,90	59	1,90	0,20	12,30
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			56,77	508	15,49	19,99	67,19
Полдник							
Печенье	609	30	5,27	125	2,25	2,94	22,32
Йогурт	536	100	9,20	87	5,00	3,20	8,50
Итого -			14,47	212	7,25	6,14	30,82
Ужин							
Суп молочный	171	180	10,96	131	5,14	4,74	17,09
Чай с сахаром	502	180	1,87	54	0,90		13,50
Хлеб ржаной	115	25	1,90	43	1,65	0,30	8,35
Итого -			14,73	228	7,69	5,04	38,94
Итого за день			127,00	1 370	40,66	40,34	211,23

Зав.пр-м

Анохтурова СМ