

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

02.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
140	Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-259, Бел-7, Жир-8, Угл-37	
Завтрак 2			
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
180	Птица тушеная в соусе с овощами <small>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Бел-16, Жир-5, Угл-5	319
40	Салат из моркови <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5	42
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-546, Бел-24, Жир-9, Угл-79	
Полдник			
70	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.</small>	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32	437
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
Итого за Полдник		ЭЦ-246, Бел-6, Жир-4, Угл-47	
Итого за день		ЭЦ-1 114, Бел-38, Жир-21, Угл-178	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.