

# Меню Детский сад (с 3-7 лет)

07.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
140	<b>Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром</b>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
	<small>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>		
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b>	ЭЦ-42, Угл-11	410
	<small>сахар, чай черный</small>		
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38	
<b>Завтрак 2</b>			
80	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8	
<b>Обед</b>			
180	<b>Суп картофельный с крупой ячневый.</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
	<small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</small>		
180	<b>Запеканка картофельная с мясом.</b>	ЭЦ-267, Бел-14, Жир-11, Угл-29	308
	<small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панирочные</small>		
40	<b>Салат из белокочанной капусты.</b>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	21
	<small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-102, Угл-25	394
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>		
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-653, Бел-22, Жир-17, Угл-99	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Ватрушки с творогом .</b>	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
	<small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</small>		
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b>	ЭЦ-38, Угл-9	410
	<small>сахар, чай черный</small>		
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 176, Бел-38, Жир-27, Угл-186	

Руководитель  
МБОУ(МБДО)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

