

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

8.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Суп молочный с крупной(рисовый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
200	Какао с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
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-329, Бел-10, Жир-11, Угл-44	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Котлеты рыбные любительские <small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
40	Салат из свеклы отварной. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
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-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108	
<u>Полдник</u>			
70	Булочка «Российская» <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small>	ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39	457
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45	
Итого за день		ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213	



Повар

Ворожнова

ИП Шаповалов
Н.Н.