

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

10/10 24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
50	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-427, Бел-14, Жир-14, Угл-54	
Завтрак 2			
180	Сок в асортименте	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18	
Обед			
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2	266
130	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18	339
50	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6	42
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-611, Бел-21, Жир-15, Угл-94	
Полдник			
70	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-259, Бел-5, Жир-9, Угл-39	443
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419
Итого за Полдник		ЭЦ-361, Бел-10, Жир-14, Угл-48	
Итого за день		ЭЦ-1 475, Бел-47, Жир-44, Угл-214	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

Ладьяникова

ИП Шаповалов
Н.Н.