

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
100	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-185, Бел-9, Жир-16, Угл-2	229
50	Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-437, Бел-17, Жир-23, Угл-37	
Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
Обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6	304
120	Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21	219
40	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5	55
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-607, Бел-17, Жир-16, Угл-95	
Полдник			
70	Пряники	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
Итого за Полдник		ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
Итого за день		ЭЦ-1 445, Бел-44, Жир-47, Угл-200	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

МБДОУ
детский сад
№ 14

Повар

Григорьева

ИП Шаповалов
Н.Н.

