

# Меню Детский сад (с 3-7 лет)

30.10.24

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

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

*Горюхинова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.