

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

21.11.24

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

Руководитель
МБОУ(МБДО)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

