

# Меню Детский сад (с 3-7 лет) 29.11.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	<b>Капуста тушеная.</b>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
	<small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>		
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	ЭЦ-42, Угл-10	412
	<small>сахар, лимоны, чай черный</small>		
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-302, Бел-10, Жир-12, Угл-35	
<b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
	<small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>		
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
	<small>крупа гречневая, масло сливочное</small>		
70	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6	261
	<small>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>		
40	<b>Икра овощная свекольная.</b>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5	55
	<small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-102, Угл-25	394
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>		
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-742, Бел-27, Жир-16, Угл-111	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Печенье.</b>	ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52	332
180	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 591, Бел-54, Жир-39, Угл-228	

Руководитель  
МБОУ(МБДО)



Повар

*Юдасирнова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

