

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

4.12.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Каша жидкая молочная из манной крупы. <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
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
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-324, Бел-7, Жир-11, Угл-47	
<u>Завтрак 2</u>			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
180	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31	291
40	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26	70
180	Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-888, Бел-26, Жир-26, Угл-133	
<u>Полдник</u>			
70	Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	Какао с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-271, Бел-15, Жир-11, Угл-22	
Итого за день		ЭЦ-1 536, Бел-48, Жир-48, Угл-210	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Ягодкина

ИП Шаповалов
Н.Н.

