

# Меню Детский сад (с 3-7 лет)

12 12 24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
140	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
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-383, Бел-10, Жир-13, Угл-52	
<b>Завтрак 2</b>			
80	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8	
<b>Обед</b>			
180	<b>Суп картофельный рыбный</b> <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90,01
70	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <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	<b>Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31	330
40	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	21
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-671, Бел-20, Жир-16, Угл-109	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Вареники ленивые отварные</b> <i>творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-145, Бел-10, Жир-7, Угл-10	244
180	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-252, Бел-14, Жир-10, Угл-26	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 359, Бел-44, Жир-40, Угл-195	

Руководитель  
МБОУ(МБДО)



Повар

*Александрова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

