

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)** 25.12.24

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

## **Завтрак**

|     |                                                                                                                            |                              |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 140 | <b>Суп молочный с<br/>крупной(гречневый).</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | 101 |
| 200 | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                            | 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   |

**Итого за Завтрак** ЭЦ-259, Бел-7, Жир-8, Угл-37

## **Завтрак 2**

|     |                           |                      |     |
|-----|---------------------------|----------------------|-----|
| 150 | <b>Сок в ассортименте</b> | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | 418 |
|-----|---------------------------|----------------------|-----|

**Итого за Завтрак 2** ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15

## **Обед**

|     |                                                                                                                                                                                                   |                              |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 180 | <b>Суп картофельный<br/>вермишелевый.</b>                                                                                                                                                         | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12  | 88  |
| 180 | <b>Птица тушеная в соусе с<br/>овощами</b><br><small>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-164, Бел-16, Жир-5, Угл-5 | 319 |
| 40  | <b>Салат из моркови</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                                                          | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5          | 42  |
| 180 | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                                          | ЭЦ-102, Угл-25               | 394 |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                                | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15  | 560 |
| 20  | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17  | 527 |

**Итого за Обед** ЭЦ-546, Бел-24, Жир-9, Угл-79

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                                                                                        |                              |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 70  | <b>Пирожки печеные из<br/>дрожжевого теста с начинкой</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.</small> | ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32 | 437 |
| 180 | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                         | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14  | 414 |

**Итого за Полдник** ЭЦ-246, Бел-6, Жир-4, Угл-47

**Итого за день** ЭЦ-1 114, Бел-38, Жир-21, Угл-178

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаловалов  
Н.Н.



*Горюхинова*

