

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

28.12.21

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белка (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
-----------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

140	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
180	Запеканка картофельная с мясом. картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные	ЭЦ-267, Бел-14, Жир-11, Угл-29	308
40	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	21
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	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 . мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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

Григорьева

ИП Шаповалов
Н.Н.

