

# Меню Детский сад (с 3-7 лет)

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

## Завтрак

140	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
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
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7

**Итого за Завтрак** ЭЦ-359, Бел-12, Жир-14, Угл-44

## Завтрак 2

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

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

## Обед

180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b> <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2	266
120	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b> <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
40	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5	42
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

**Итого за Обед** ЭЦ-597, Бел-21, Жир-15, Угл-91

## Полдник

70	<b>Крендель сахарный.</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-259, Бел-5, Жир-9, Угл-39	443
180	<b>Молоко кипяченое.</b>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419

**Итого за Полдник** ЭЦ-361, Бел-10, Жир-14, Угл-48

**Итого за день** ЭЦ-1 380, Бел-44, Жир-43, Угл-198

Руководитель:  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

*Людмила*

