

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)**

17.01.25

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 100                       | <b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b><br><small>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>                                                     | ЭЦ-185, Бел-9, Жир-16, Угл-2                                                   | 229                |
| 50                        | <b>Салат из горошка зеленого консервированного</b><br><small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>                                                 | ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3                                                     | 10                 |
| 200                       | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                  | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18                                                   | 416                |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15                                                    | 560                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                    | ЭЦ-437, Бел-17, Жир-23, Угл-37                                                 |                    |
| <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>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>                     | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6                                                     | 73                 |
| 70                        | <b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b><br><small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6                                                     | 304                |
| 120                       | <b>Макароны отварные с маслом.</b><br><small>макароны, масло сливочное</small>                                                                                     | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21                                                   | 219                |
| 40                        | <b>Икра овощная свекольная.</b><br><small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>                                                 | ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5                                                     | 55                 |
| 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-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                           | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17                                                    | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                    | ЭЦ-607, Бел-17, Жир-16, Угл-95                                                 |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Пряники</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53                                                   | 332                |
| 180                       | <b>Фряженка</b>                                                                                                                                                    | ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8                                                     | 420                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                    | ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60                                                   |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                    | ЭЦ-1 445, Бел-44, Жир-47, Угл-200                                              |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

МБДОУ  
детский сад

Повар

Григорьева

ИП Шаповалов  
Н.Н.

