

# Меню Детский сад (с 3-7 лет) 20.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
	<b>Каша жидкая молочная</b>		
140	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный с клецками .</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
60	<b>Котлеты,биточки,шницели рубленые.</b> <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9	299
120	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5	171
40	<b>Салат из свеклы отварной.</b> <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <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-897, Бел-16, Жир-54, Угл-84	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Сдоба обыкновенная.</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</small>	ЭЦ-197, Бел-5, Жир-3, Угл-37	449
180	<b>Молоко кипяченое.</b>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-299, Бел-11, Жир-8, Угл-46	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 496, Бел-34, Жир-67, Угл-183	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*Ядрова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

