

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная.	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)		
200	Чай с сахаром и лимоном	ЭЦ-42, Угл-10	412
	сахар, лимоны, чай черный		
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-302, Бел-10, Жир-12, Угл-35	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
	картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.		
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
	гречка гречневая, масло сливочное		
70	Печень, тушенная в соусе	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6	261
	печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная		
40	Икра овощная свекольная.	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5	55
	свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар		
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25	394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.		
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-742, Бел-27, Жир-16, Угл-111	
<u>Полдник</u>			
70	Печенье .	ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52	332
180	Фруктурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	386
Итого за Полдник		ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66	
Итого за день		ЭЦ-1 591, Бел-54, Жир-39, Угл-228	

Руководитель
МБОУ(МБДО

ул. *Александровская*

детский сад
№ 14

Повар

Александрова

ИП Шаповалов
Н.Н.

