

# Меню Детский сад (с 3-7 лет) 22.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
140	<b>Суп молочный с крупой(рисовый).</b> <small>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
200	<b>Какао с молоком.</b> <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
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-329, Бел-10, Жир-11, Угл-44	
<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>Борщ с капустой и картофелем.</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
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-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Булочка «Российская»</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small>	ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39	457
180	<b>Кефир</b>	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213	

Руководитель  
МБОУ МБДОУ

детский сад  
№ 74

Повар

*Александрова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

