

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

03.02.25

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

Завтрак

Каша жидкая молочная

140 **пшеничная с маслом сливочным** ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13 101
и сахаром

молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар

200 **Чай с сахаром (№410)** ЭЦ-42, Угл-11 410
сахар, чай черный

30 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 560

Итого за Завтрак ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38

Завтрак 2

150 **Сок в ассортименте** ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 418

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

Обед

180 **Суп картофельный с клецками .** ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9 91
картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная

60 **Котлеты,биточки,шницели** ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9 299
рубленные.
свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное

120 **Каша рассыпчатая ячневая с** ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 171
маслом.
крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная

40 **Салат из свеклы отварной.** ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3 34
свекла, масло растительное.

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-897, Бел-16, Жир-54, Угл-84

Полдник

70 **Сдоба обыкновенная.** ЭЦ-197, Бел-5, Жир-3, Угл-37 449

мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Молоко кипяченое.** ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9 419

Итого за Полдник ЭЦ-299, Бел-11, Жир-8, Угл-46

Итого за день ЭЦ-1 496, Бел-34, Жир-67, Угл-183

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Гордеева

