

# Меню Детский сад (с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
140	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	100
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
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
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-356, Бел-12, Жир-13, Угл-44	
<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>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
120	<b>Картофель отварной.</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20	136
40	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-100, Угл-26	70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-679, Бел-17, Жир-13, Угл-121	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12	251
15	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
180	<b>Кефир</b>	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угл-20	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 358, Бел-46, Жир-40, Угл-192	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

