

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
140	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
200	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
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-329, Бел-10, Жир-11, Угл-44	
Завтрак 2			
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
Обед			
180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
40	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25	394
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-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108	
Полдник			
70	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39	457
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45	
Итого за день		ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213	

Руководитель
МБОУ «МДО

УО

детский сад

№ 14

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

ОГРН 1170100070332

Повар

Горохова

ИП Шаповалов

Н.Н.

