

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)**

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

## **Завтрак**

|                         |                                                                                                                                         |                                |     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 140                     | <b>Суп молочный с овсяной крупой</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small> | ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13   | 101 |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                                          | 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-359, Бел-12, Жир-14, Угл-44 |     |

## **Завтрак 2**

|                           |                          |                      |     |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|-----|
| 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 |     |

## **Обед**

|                      |                                                                                                                                                                       |                                |     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 180                  | <b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b><br><small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>                                   | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12    | 87  |
| 70                   | <b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b><br><small>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2     | 266 |
| 120                  | <b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b><br><small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>                                                          | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16   | 339 |
| 40                   | <b>Салат из моркови</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                              | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5            | 42  |
| 180                  | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><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-597, Бел-21, Жир-15, Угл-91 |     |

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                                               |                              |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 70  | <b>Крендель сахарный.</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</small> | ЭЦ-259, Бел-5, Жир-9, Угл-39 | 443 |
| 180 | <b>Молоко кипяченое.</b>                                                                                                                                      | ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9  | 419 |

**Итого за Полдник** ЭЦ-361, Бел-10, Жир-14, Угл-48

**Итого за день** ЭЦ-1 380, Бел-44, Жир-43, Угл-198

Повар

*Горюхинова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

