(1пт)

Меню Детский сад (с 3-7 лет) 28.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
	Завтрак		
100	**Омлет натуральный с маслом сливочным** *яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное*	ЭЦ-185, Бел-9, Жир-16, Угл-2	229
50	**Салат из горошка зеленого консервированного** *горошек зеленый консервы, масло растительное.*	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
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
	Итого за Завтрак	ЭЦ-437, Бел-17, Жир-23, Угл-37	
	Завтрак 2		
80	**Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)**	ЭЦ-54, Угл-8	386
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-54, Угл-8	
	Обед		
180	**Щи из свежей капусты с картофелем .** *капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат*	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
70	**Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)** *свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат , крупа рисовая, масло сливочное*	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6	304
120	**Макароны отварные с маслом.** *макароны, масло сливочное*	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21	219
40	**Икра овощная свекольная.** *свекла, томат , морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар*	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5	55
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-607, Бел-17, Жир-16, Угл-95	
	Полдник		
70	**Пряники**	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	**Ряженка**	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
	Итого за Полдник	ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
	Итого за день	ЭЦ-1 445, Бел-44, Жир-47, Угл-200	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар Подорнова

ИП Шаповалов Н.Н. _____