

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

04.03.25

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

Завтрак

140	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с мдэ 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	100
200	Кофейный напиток с молоком молоко с мдэ 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7

Итого за Завтрак ЭЦ-356, Бел-12, Жир-13, Угл-44

Завтрак 2

80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
----	--	--------------	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Рыба, тушеная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
120	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20	136
40	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26	70
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-679, Бел-17, Жир-13, Угл-121

Полдник

70	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12	251
15	Соус молочный (сладкий). молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420

Итого за Полдник ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угл-20

Итого за день ЭЦ-1 358, Бел-46, Жир-40, Угл-192

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

