

(1шт)

# Меню Детский сад (с 3-7 лет) 11.03.25

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                    |
| 140                       | <b>Суп молочный с<br/>крупой(рисовый).</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>                                                         | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12                                                    | 101                |
| 200                       | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                             | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18                                                   | 416                |
| 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                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-329, Бел-10, Жир-11, Угл-44                                                 |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                    |
| 150                       | <b>Сок в ассортименте</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15                                                           | 418                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15                                                           |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                    |
| 180                       | <b>Борщ с капустой и картофелем.</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>                      | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9                                                     | 63                 |
| 70                        | <b>Котлеты рыбные<br/>любительские</b><br><small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8                                                   | 272                |
| 120                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая с<br/>сливочным маслом.</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                  | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31                                                   | 330                |
| 40                        | <b>Салат из свеклы отварной.</b><br><small>свекла, масло растительное.</small>                                                                                                | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3                                                     | 34                 |
| 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-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17                                                    | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108                                                |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Булочка «Российская»</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.</small> | ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39                                                   | 457                |
| 180                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                  | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6                                                     | 420                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45                                                 |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213                                              |                    |



Повар

*Ладоримова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.