

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

Каша жидкая молочная

140 **пшеничная с маслом сливочным и сахаром** ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13

молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар

101

200 **Чай с сахаром (№410)** ЭЦ-42, Угл-11

сахар, чай черный

410

30 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15

560

Итого за Завтрак ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38

Завтрак 2

150 **Сок в ассортименте** ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15

418

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15

Обед

180 **Суп картофельный с клецками .** ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9

картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная

91

60 **Котлеты, биточки, шницели рубленые.** ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9

свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное

299

120 **Каша рассыпчатая ячневая с маслом.** ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5

крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная

171

40 **Салат из свеклы отварной.** ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3

свекла, масло растительное.

34

180 **Компот из сушеных фруктов.** ЭЦ-102, Угл-25

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

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-897, Бел-16, Жир-54, Угл-84

Полдник

70 **Сдоба обыкновенная.** ЭЦ-197, Бел-5, Жир-3, Угл-37

449

мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Молоко кипяченое.** ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9

419

Итого за Полдник ЭЦ-299, Бел-11, Жир-8, Угл-46

Итого за день ЭЦ-1 496, Бел-34, Жир-67, Угл-183

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

