

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

19 03 25

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

Завтрак

140	Суп молочный с крупой(гречневый). молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-42, Угл-11	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6

Итого за Завтрак ЭЦ-259, Бел-7, Жир-8, Угл-37

Завтрак 2

150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
-----	--------------------------	----------------------	-----

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

Обед

180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
180	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-16, Жир-5, Угл-5	319
40	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5	42
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-546, Бел-24, Жир-9, Угл-79

Полдник

70	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32	437
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414

Итого за Полдник ЭЦ-246, Бел-6, Жир-4, Угл-47

Итого за день ЭЦ-1114, Бел-38, Жир-21, Угл-178

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Горюхинова

ИП Шаповалов
Н.Н.

