

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                     | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                        |                                                                                |                    |
| 40                        | <b>Яйцо вареное</b>                                                                                                                    | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5                                                            | 227                |
| 100                       | <b>Капуста тушеная.</b>                                                                                                                | ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10                                                    | 143                |
|                           | <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i> |                                                                                |                    |
| 200                       | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                                                                                                         | ЭЦ-42, Угл-10                                                                  | 412                |
|                           | <i>сахар, лимоны, чай черный</i>                                                                                                       |                                                                                |                    |
| 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-302, Бел-10, Жир-12, Угл-35                                                 |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                        |                                                                                |                    |
| 150                       | <b>Сок в асортименте</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>Суп картофельный с бобовыми<br/>(горохом)</b>                                                                                       | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12                                                    | 87                 |
|                           | <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>                                                            |                                                                                |                    |
| 120                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая с<br/>сливочным маслом.</b>                                                                              | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31                                                   | 330                |
|                           | <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>                                                                                                |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Печень, тушенная в соусе</b>                                                                                                        | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6                                                   | 261                |
|                           | <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>                                          |                                                                                |                    |
| 40                        | <b>Икра овощная свекольная.</b>                                                                                                        | ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5                                                     | 55                 |
|                           | <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>                                                                |                                                                                |                    |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b>                                                                                                      | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 | 394                |
|                           | <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>                                                                                            |                                                                                |                    |
| 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-742, Бел-27, Жир-16, Угл-111                                                |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                        |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Печенье .</b>                                                                                                                       | ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52                                                   | 332                |
| 180                       | <b>Фругурт кисло-молочный<br/>напиток.</b>                                                                                             | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14                                                  | 386                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                        | ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66                                                 |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                        | ЭЦ-1 591, Бел-54, Жир-39, Угл-228                                              |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*Григорьева*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

