

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

17.03.25

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

Завтрак

140	Суп молочный с овсяной крупой молоко с мдэж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	Кофейный напиток с молоком молоко с мдэж 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-359, Бел-12, Жир-14, Угл-44

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 бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2	266
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
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-597, Бел-21, Жир-15, Угл-91

Полдник

70	Крендель сахарный. мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-259, Бел-5, Жир-9, Угл-39	443
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419

Итого за Полдник ЭЦ-361, Бел-10, Жир-14, Угл-48

Итого за день ЭЦ-1 380, Бел-44, Жир-43, Угл-198

Повар

Людмила

ИП Шаповалов
Н.Н.

