

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

28.03.25

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|--|--------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-185, Бел-9, Жир-16, Угл-2 | 229 |
| 50 | Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i> | ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3 | 10 |
| 200 | Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | 416 |
| 30 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-437, Бел-17, Жир-23, Угл-37 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 80 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | ЭЦ-54, Угл-8 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-54, Угл-8 | |
| Обед | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем . <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | 73 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 | 304 |
| 120 | Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i> | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | 219 |
| 40 | Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5 | 55 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | 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-607, Бел-17, Жир-16, Угл-95 | |
| Полдник | | | |
| 70 | Пряники | ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53 | 332 |
| 180 | Ряженка | ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 445, Бел-44, Жир-47, Угл-200 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Горюхинова

ИП Шаповалов
Н.Н.

