

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

31.03.25

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

Завтрак

Каша жидкая молочная

150 пшеничная с маслом сливочным и сахаром ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14

101

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

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

410

сахар, чай черный

50 Хлеб пшеничный(обогащенный) ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25

560

4 Масло сливочное(порциями) ЭЦ-26, Жир-3

6

Итого за Завтрак ЭЦ-331, Бел-8, Жир-9, Угл-49

Завтрак 2

180 Сок в асортименте ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18

418

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18

Обед

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

91

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

70 Котлеты, биточки, шницели рубленые. ЭЦ-280, Бел-8, Жир-23, Угл-11

299

свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное

130 Каша рассыпчатая ячневая с маслом. ЭЦ-294, Бел-1, Жир-30, Угл-6

171

крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная

50 Салат из свеклы отварной. ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-4

34

свекла, масло растительное.

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

394

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

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-969, Бел-17, Жир-60, Угл-87

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-1 675, Бел-37, Жир-77, Угл-200

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Юрикова

