

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Каша жидкая молочная из манной крупы. <i>молоко с мдэ 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдэ 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	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
Итого за Завтрак		ЭЦ-383, Бел-10, Жир-13, Угл-52	
<u>Завтрак 2</u>			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный рыбный <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90,01
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	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31	330
40	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	21
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-671, Бел-20, Жир-16, Угл-109	
<u>Полдник</u>			
70	Вареники ленивые отварные <i>творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-145, Бел-10, Жир-7, Угл-10	244
180	Какао с молоком. <i>молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-252, Бел-14, Жир-10, Угл-26	
Итого за день		ЭЦ-1 359, Бел-44, Жир-40, Угл-195	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Горюхинова

