

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

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

Завтрак

140	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-42, Угл-11	410
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-324, Бел-7, Жир-11, Угл-47

Завтрак 2

80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8	386
----	--	--------------	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
180	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31	291
40	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26	70
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-888, Бел-26, Жир-26, Угл-133

Полдник

70	Сырники из творога(с повидлом) творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	Какао с молоком. молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416

Итого за Полдник ЭЦ-271, Бел-15, Жир-11, Угл-22

Итого за день ЭЦ-1 536, Бел-48, Жир-48, Угл-210

Руководитель

МБОУ(МБДО

У)

Повар

ИП Шаповалов

Н.Н.



Ягодина

