

Меню Детский сад (с 3-7 лет)

82.04.25

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

Завтрак

140	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
200	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
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-329, Бел-10, Жир-11, 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	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
40	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
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-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108

Полдник

70	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39	457
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420

Итого за Полдник ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45

Итого за день ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213

Руководитель
МБОУ МДО



Повар

Александрова

ИП Шаповалов
Н.Н.

