

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет) 23.09.25г**

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

## **Завтрак**

|     |                                                                                                                                           |                              |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 140 | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small> | ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 | 181 |
| 200 | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                           | ЭЦ-42, Угл-11                | 410 |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                        | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15  | 560 |
| 4   | <b>Масло сливочное(порциями)</b>                                                                                                          | ЭЦ-26, Жир-3                 | 6   |

**Итого за Завтрак** ЭЦ-324, Бел-7, Жир-11, Угл-47

## **Завтрак 2**

|    |                                          |              |     |
|----|------------------------------------------|--------------|-----|
| 80 | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b> | ЭЦ-54, Угл-8 | 386 |
|----|------------------------------------------|--------------|-----|

**Итого за Завтрак 2** ЭЦ-54, Угл-8

## **Обед**

|     |                                                                                                                                              |                                |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 180 | <b>Суп картофельный вермишелевый.</b>                                                                                                        | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12    | 88  |
| 180 | <b>Плов из курицы</b><br><small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная</small> | ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31 | 291 |
| 40  | <b>Овощи соленые (огурец).</b>                                                                                                               | ЭЦ-100, Угл-26                 | 70  |
| 180 | <b>Кисель из сухофруктов</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small>                                    | ЭЦ-128, Угл-32                 | 397 |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                           | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15    | 560 |
| 20  | <b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                     | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17    | 527 |

**Итого за Обед** ЭЦ-888, Бел-26, Жир-26, Угл-133

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                          |                              |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 70  | <b>Сырники из творога(с повидлом)</b><br><small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small> | ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7 | 245 |
| 180 | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                        | 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.



Ягодкина

