

# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)**

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

## **Завтрак**

|     |                                                                                                                    |                              |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 140 | <b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 100 |
| 200 | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                     | ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16 | 414 |
| 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   |
| 10  | <b>Сыр твердый (порциями).</b>                                                                                     | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3          | 7   |

**Итого за Завтрак** ЭЦ-356, Бел-12, Жир-13, Угл-44

## **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>Борщ с капустой и картофелем.</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9   | 63  |
| 70  | <b>Рыба, тушенная с овощами</b><br><small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>                                              | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2   | 261 |
| 120 | <b>Картофель отварной.</b><br><small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                               | ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20 | 136 |
| 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-679, Бел-17, Жир-13, Угл-121

## **Полдник**

|     |                                                                                                                                                         |                               |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| 70  | <b>Запеканка из творога с манной крупой.</b><br><small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small> | ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12 | 251 |
| 15  | <b>Соус молочный (сладкий).</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>            | ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1           | 384 |
| 180 | <b>Кефир</b>                                                                                                                                            | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6    | 420 |

**Итого за Полдник** ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угл-20

**Итого за день** ЭЦ-1 358, Бел-46, Жир-40, Угл-192

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

