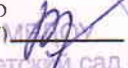


# **Меню Детский сад (с 3-7 лет)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 140                       | <b>Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>                                               | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | 101                |
| 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                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38                                                   |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 80                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>                                                                                                                                           | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 180                       | <b>Суп картофельный с крупой ячневый.</b><br><small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</small>                                                  | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10                                                    | 86                 |
| 180                       | <b>Запеканка картофельная с мясом.</b><br><small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>                                                    | ЭЦ-267, Бел-14, Жир-11, Угл-29                                                 | 308                |
| 40                        | <b>Салат из белокочанной капусты.</b><br><small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>                                 | ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3                                                     | 21                 |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                           | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 | 394                |
| 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                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-653, Бел-22, Жир-17, Угл-99                                                 |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Ватрушки с творогом .</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</small> | ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30                                                   | 410                |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                                                                    | ЭЦ-38, Угл-9                                                                   | 410                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40                                                   |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                    | ЭЦ-1 176, Бел-38, Жир-27, Угл-186                                              |                    |

Руководитель

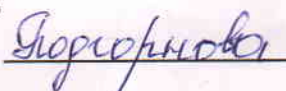
МБОУ(МБДО

У) 

детский сад

№ 14

Повар



ИП Шаповалов

Н.Н.

