

Меню Детский сад с 3-7 лет 23.05 25

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

Завтрак

Каша жидкая молочная

140	пшеничная с маслом сливочным и сахаром	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
	молоко с мдже 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар			

180	Какао с молоком.	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
	молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок			

30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
----	--------------------------------	----------------------	--	-----

Итого за Завтрак ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
	капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат			

70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
	свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное			

120	Макароны отварные с маслом.	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
	макароны, масло сливочное			

40	Икра кабачковая(из свежих овощей)	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2		54
	кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.			

180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25		394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			

20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
----	--------------------------------	---------------------	--	-----

20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
----	---------------------------------------	---------------------	--	-----

Итого за Обед ЭЦ-503, Бел-14, Жир-14, Угл-79

Полдник

50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
----	---------	------------------------------	--	-----

180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
-----	---------	----------------------------	--	-----

Итого за Полдник ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45

Итого за день ЭЦ-1 112, Бел-33, Жир-29, Угл-175

250-00



Повар

Григорьева

ИП Шаповалов

Н.И.

