

Меню Детский сад с 3-7 лет

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	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		
	сливочным и сахаром			101
	молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар			
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9		410
	сахар, чай черный			
30	Хлеб	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		
	пшеничный(обогащенный)			560
Итого за Завтрак		ЭЦ-211, Бел-6, Жир-4, Угл-36		
Завтрак 2				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	Суп картофельный с	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9		
	клецками .			91
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная			
60	Котлеты, биточки, шницели	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		
	рубленые.			299
	свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное			
120	Каша рассыпчатая ячневая с	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		
	маслом.			171
	крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная			
40	Салат из свеклы отварной.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
	свекла, масло растительное.			
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25		394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
20	Хлеб	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		
	пшеничный(обогащенный)			560
20	Хлеб ржано-	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		
	пшеничный(обогащенный)			527
Итого за Обед		ЭЦ-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71		
Полдник				
60	Сдоба обыкновенная.	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная			
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
Итого за Полдник		ЭЦ-271, Бел-10, Жир-8, Угл-40		
Итого за день		ЭЦ-1 351, Бел-30, Жир-64, Угл-162		

250-00

Повар

Юрджанова

ИП Шаповалов



МБДОУ
Детский сад
Руководитель
МБДОУ(МБДОУ)