

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				
140	Суп молочный с крупой(гречневый). молоко с мдже 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	—	101
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	—	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14	—	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	—	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-234, Бел-7, Жир-7, Угл-35		
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 вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	—	88
150	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4	—	319
40	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5	—	42
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25	—	394
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-427, Бел-19, Жир-6, Угл-65		
Полдник				
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	—	437
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдже 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	—	414
Итого за Полдник		ЭЦ-224, Бел-6, Жир-4, Угл-42		
Итого за день		ЭЦ-948, Бел-32, Жир-17, Угл-137	250-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шайовалов

