

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 вермишелью. <i>молоко с мддж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		120
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560

Итого за Завтрак ЭЦ-218, Бел-6, Жир-6, Угл-33

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Суп картофельный с крупой ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
150	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-9, Угл-24		308
40	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-517, Бел-17, Жир-13, Угл-81

Полдник

60	Ватрушки с творогом. <i>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.</i>	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26		410
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410

Итого за Полдник ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36

Итого за день ЭЦ-994, Бел-30, Жир-24, Угл-158

250-00

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Директор

