

# Меню Детский сад с 3-7 лет 06.06.25

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
|                           | <b>Каша жидкая молочная</b>                                                                                                                                            |                                                                                |                      |                    |
| 140                       | <b>пшениная с маслом сливочным<br/>и сахаром</b><br><small>молоко с мджс 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>                                                   | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   |                      | 101                |
| 180                       | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мджс 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                     | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-15                                                   |                      | 416                |
| 30                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           |                      | 560                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                        | ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43                                                  |                      |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 80                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-<br/>зелен)</b>                                                                                                                          | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                      | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                        | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                      |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 180                       | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем .</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>                    | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6                                                     |                      | 73                 |
| 70                        | <b>Тефтели мясные с соусом (2-й<br/>вариант)</b><br><small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6                                                     |                      | 304                |
| 120                       | <b>Макароны отварные с маслом.</b><br><small>макароны, масло сливочное</small>                                                                                         | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21                                                   |                      | 219                |
| 40                        | <b>Икра кабачковая(из свежих<br/>овощей)</b><br><small>кабачки свежие., лук репчатый, томат, масло растительное.</small>                                               | ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2                                                            |                      | 54                 |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                               | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 |                      | 394                |
| 20                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9                                                            |                      | 560                |
| 20                        | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                          | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9                                                            |                      | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                        | ЭЦ-503, Бел-14, Жир-14, Угл-79                                                 |                      |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |                    |
| 50                        | <b>Пряники</b>                                                                                                                                                         | ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38                                                   |                      | 332                |
| 180                       | <b>Ряженка</b>                                                                                                                                                         | ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8                                                     |                      | 420                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                        | ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45                                                   |                      |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                        | ЭЦ-1 112, Бел-33, Жир-29, Угл-175                                              | 250-00               |                    |



Повар  
*Григорьева*

