

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	пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
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 . капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	Макароны отварные с маслом.	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
40	Икра кабачковая(из свежих овощей) кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2		54
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-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

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.И.