

Меню Детский сад с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак

140	Суп молочный с макаронными изделиями. <i>молоко с мджс 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мджс 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7

Итого за Завтрак ЭЦ-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Рыба, тушеная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2		261
120	Картофель отварной. <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20		136
40	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-12, Бел-1, Угл-2		71
180	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32		397
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-500, Бел-14, Жир-11, Угл-84

Полдник

60	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мджс 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6		420

Итого за Полдник ЭЦ-238, Бел-15, Жир-12, Угл-18

Итого за день ЭЦ-1118, Бел-42, Жир-36, Угл-150

250-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Шаповалов
Николай
Николаевич

Ростовская обл. г. Милютинское
ИНН 6149060942