

Меню Детский сад с 3-7 лет

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

Завтрак

Каша жидкая молочная из

ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21

манной крупы.

молоко с медом 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль поваренная

Кофейный напиток с молоком

ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14

Хлеб

молоко с медом 2,5%, сахар, кофейный напиток

итеничный(обогащенный)

Масло сливочное(нормы)

ЭЦ-26, Жир-3

Итого за Завтрак ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50

Завтрак 2

Фрукты свежие(Яблоки красн-

ЭЦ-54, Угл-8

зелен)

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

Суп картофельный рыбный

ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11

картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль поваренная

Тфтели мясные с соусом (2-й

ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6

варянт)

свиная, сметана, лук репчатый, мясо тушеное, морковь, томат, крупа рисовая, масло сливочное

Каша итеничная

ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31

рассыпчатая с сливочным

маслом.

крупа итеничная, масло сливочное

Салат из белокочанной

ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3

капусты.

капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.

Компот из сушеных фруктов.

ЭЦ-102, Угл-25

Хлеб

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

итеничный(обогащенный)

ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9

Хлеб ржаном-

итеничный(обогащенный)

ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9

Итого за Обед ЭЦ-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95

Полдник

Вареники ленивые отварные

ЭЦ-125, Бел-8, Жир-6, Угл-9

творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, соль поваренная

Чай с сахаром (№410)

ЭЦ-38, Угл-9

Итого за Полдник ЭЦ-162, Бел-9, Жир-6, Угл-18

Итого за день ЭЦ-147, Бел-36, Жир-33, Угл-171



Повар Шуршанова

