

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	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдмэ 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдмэ 2,5%, сахар, кофейный напиток	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
Итого за Завтрак		ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50		
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 рыбный картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11		90,01
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	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
40	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95		
Полдник				
60	Вареники ленивые отварные творог, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-8, Жир-6, Угл-9		244
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-162, Бел-9, Жир-6, Угл-18		
Итого за день		ЭЦ-1 147, Бел-36, Жир-33, Угл-171		

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.

