

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	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с мдже 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	—	100
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдже 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
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. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	—	63
70	Рыба, тушенная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	—	261
120	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль йодированная	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 сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.	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. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	—	251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	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		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)
у/

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

