

# Меню Детский сад с 3-7 лет

| Выход<br>(г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| <b>Каша жидкая молочная</b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| 140                         | пшеничная с маслом сливочным<br>и сахаром<br><small>молоко с мд.ж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>                                                                 | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   |                      | 101                |
| 180                         | Какао с молоком.<br><small>молоко с мд.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                   | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16                                                   |                      | 416                |
| 30                          | Хлеб<br>пшеничный(обогащенный)                                                                                                                                                | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           |                      | 560                |
| Итого за Завтрак            |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43                                                  |                      |                    |
| <b>Завтрак 2</b>            |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| 80                          | Фрукты свежие(Яблоки красн-<br>зелен)                                                                                                                                         | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                      | 386                |
| Итого за Завтрак 2          |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                      |                    |
| <b>Обед</b>                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| 180                         | Щи из свежей капусты с<br>картофелем.<br><small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</small>                                     | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6                                                     |                      | 73                 |
| 70                          | Тефтели мясные с соусом (2-й<br>вариант) котлеты рыбные<br><small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small> | ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6                                                     |                      | 304                |
| 120                         | Макароны отварные с маслом.<br><small>макароны, масло сливочное</small>                                                                                                       | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21                                                   |                      | 219                |
| 40                          | Икра кабачковая(из свежих<br>овощей) икра свекольная<br><small>кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>                                               | ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2                                                            |                      | 54                 |
| 180                         | Компот из сушеных фруктов.<br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                             | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 |                      | 394                |
| 20                          | Хлеб<br>пшеничный(обогащенный)                                                                                                                                                | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9                                                            |                      | 560                |
| 20                          | Хлеб ржано-<br>пшеничный(обогащенный)                                                                                                                                         | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9                                                            |                      | 527                |
| Итого за Обед               |                                                                                                                                                                               | ЭЦ-503, Бел-14, Жир-14, Угл-79                                                 |                      |                    |
| <b>Полдник</b>              |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |                    |
| 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-1112, Бел-33, Жир-29, Угл-175                                               | 250-00               |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов

Н.И.

