

# Меню Детский сад с 3-7 лет 02.09.25

| 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>            |                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 140                       | <b>Суп молочный с макаронными<br/>изделиями.</b><br><small>молоко с м.д.ж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</small>                                    | ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | —                    | 100                |
| 180                       | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                                                        | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14                                                    | —                    | 414                |
| 30                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                      | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           | —                    | 560                |
| 4                         | <b>Масло сливочное(порциями)</b>                                                                                                                            | ЭЦ-26, Жир-3                                                                   | —                    | 6                  |
| 10                        | <b>Сыр твердый (порциями).</b>                                                                                                                              | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3                                                            | —                    | 7                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                             | ЭЦ-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41                                                 |                      |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 80                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-<br/>зелен)</b>                                                                                                               | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   | —                    | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                             | ЭЦ-54, Угл-8                                                                   |                      |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 180                       | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем.</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар</small> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9                                                     | —                    | 63                 |
| 70                        | <b>Рыба, тушенная с овощами</b><br><small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</small>                                                  | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2                                                     | —                    | 261                |
| 120                       | <b>Картофель отварной.</b><br><small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                  | ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20                                                   | —                    | 136                |
| 40                        | <b>Овощи натуральные свежие<br/>(огурец)</b>                                                                                                                | ЭЦ-12, Бел-1, Угл-2                                                            | —                    | 71                 |
| 180                       | <b>Кисель из сухофруктов</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная</small>                                                    | ЭЦ-128, Угл-32                                                                 | —                    | 397                |
| 20                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                      | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9                                                            | —                    | 560                |
| 20                        | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                               | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9                                                            | —                    | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                             | ЭЦ-500, Бел-14, Жир-11, Угл-84                                                 |                      |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |                    |
| 60                        | <b>Запеканка из творога с манной<br/>крупой.</b><br><small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small> | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10                                                  | —                    | 251                |
| 10                        | <b>Соус молочный (сладкий).</b><br><small>молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>              | ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1                                                             | —                    | 384                |
| 180                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6                                                     | —                    | 420                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                             | ЭЦ-238, Бел-15, Жир-12, Угл-18                                                 |                      |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                             | ЭЦ-1118, Бел-42, Жир-36, Угл-150                                               |                      |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаловалов  
Н.Н.

