

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 овсяной крупой молоко с мдэж 2,5%, овсянка "Геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдэж 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-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41		
Завтрак 2				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
Обед				
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2		266
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
40	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78		
Полдник				
60	Крендель сахарный. мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33		443
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
Итого за Полдник		ЭЦ-324, Бел-10, Жир-13, Угл-43		
Итого за день		ЭЦ-1 220, Бел-40, Жир-39, Угл-177		

Руководитель
МБОУ(МДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

