

Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

15.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак

Каша жидкая молочная

130	пшеничная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Бел-4, Жир-4, Угл-12		101
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560

Итого за Завтрак ЭЦ-203, Бел-6, Жир-4, Угл-35

Завтрак 2

120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		418
-----	--------------------------	----------------------	--	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12

Обед

150	Суп картофельный с клецками картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7		91
50	Котлеты, биточки, шницели рубленые. свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8		299
100	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
30	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3		34
150	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21		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-684, Бел-11, Жир-43, Угл-62

Полдник

50	Сдоба обыкновенная. мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-141, Бел-4, Жир-2, Угл-26		449
150	Молоко кипяченое.	ЭЦ-85, Бел-5, Жир-4, Угл-8		419

Итого за Полдник ЭЦ-226, Бел-8, Жир-6, Угл-34

Итого за день ЭЦ-1 164, Бел-26, Жир-54, Угл-143

229-00



Повар
Миленькова Е.А.

