

(2шт)

Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

19.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
<u>Завтрак 2</u>				
120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12		
<u>Обед</u>				
150	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10		87
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		330
60	Печень, тушенная в соусе печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-6, Угл-5		261
30	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4		55
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-558, Бел-21, Жир-12, Угл-84		
<u>Полдник</u>				
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12		386
Итого за Полдник		ЭЦ-368, Бел-13, Жир-8, Угл-49		
Итого за день		ЭЦ-1 253, Бел-44, Жир-32, Угл-179	229-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Шелевкова Т.А.

Шаловалов

Н.Н. Николаев

Н.Н. Николаев