

(16т)

Меню Детский сад Ясли с 1-3 лет

23.09.25

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

Завтрак

130	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-86, Бел-3, Жир-3, Угл-11		101
180	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6

Итого за Завтрак ЭЦ-290, Бел-9, Жир-10, Угл-41

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	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
50	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-73, Бел-7, Жир-2, Угл-6		272
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-163, Бел-6, Жир-2, Угл-26		330
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-502, Бел-17, Жир-9, Угл-81

Полдник

50	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-161, Бел-4, Жир-4, Угл-28		457
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5		420

Итого за Полдник ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33

Итого за день ЭЦ-1 071, Бел-35, Жир-26, Угл-167

229-00



Повар

Шмелева

