(1ср)

Меню Детский сад с 3-7 лет

24.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак			
140	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9		410
	сахар, чай черный			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
	Итого за Завтрак	ЭЦ-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45		
	Завтрак 2			
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-54, Угл-8		
	Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
150	Плов из курицы	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
	цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная			
40	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-12, Бел-1, Угл-2		71
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-128, Угл-32		397
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
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-642, Бел-21, Жир-21, Угл-91		
	Полдник			
50	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
180	Какао с молоком.	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
	молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок			
	Итого за Полдник	ЭЦ-284, Бел-5, Жир-5, Угл-54		
	Итого за день	ЭЦ-1 278, Бел-33, Жир-36, Угл-198	250-00	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар Тиленькова Т.Г.

ИП Шаповалов Н.Н. _____