

(1чт)

# **Меню Детский сад с 3-7 лет**

25.09.25

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 140                       | <b>Суп молочный с овсяной<br/>крупой</b><br><small>молоко с мдэ 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>                               | ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   |                      | 101                |
| 180                       | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><small>молоко с мдэ 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                                                                        | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14                                                    |                      | 414                |
| 30                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                    | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14                                                           |                      | 560                |
| 4                         | <b>Масло сливочное(порциями)</b>                                                                                                                                          | ЭЦ-26, Жир-3                                                                   |                      | 6                  |
| 10                        | <b>Сыр твердый (порциями).</b>                                                                                                                                            | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3                                                            |                      | 7                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                           | ЭЦ-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41                                                 |                      |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 150                       | <b>Сок в ассортименте</b>                                                                                                                                                 | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15                                                           |                      | 418                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                           | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15                                                           |                      |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 180                       | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми (горохом)</b><br><small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>                                   | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12                                                    |                      | 87                 |
| 70                        | <b>Рыба, запеченная в<br/>сметанном соусе.</b><br><small>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2                                                     |                      | 266                |
| 120                       | <b>Пюре картофельное с<br/>сливочным маслом.</b><br><small>картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное</small>                                                          | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16                                                   |                      | 339                |
| 40                        | <b>Салат из моркови</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                                  | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5                                                            |                      | 42                 |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                  | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 |                      | 394                |
| 20                        | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                    | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9                                                            |                      | 560                |
| 20                        | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                             | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9                                                            |                      | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                           | ЭЦ-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78                                                 |                      |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |                    |
| 60                        | <b>Крендель сахарный.</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</small>             | ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33                                                   |                      | 443                |
| 180                       | <b>Молоко кипяченое.</b>                                                                                                                                                  | ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9                                                    |                      | 419                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                           | ЭЦ-324, Бел-10, Жир-13, Угл-43                                                 |                      |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                           | ЭЦ-1 220, Бел-40, Жир-39, Угл-177                                              | 250-00               |                    |



Повар

И.П. Шаповалов

