

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

29.09.25

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

Завтрак**Каша жидкая молочная**

140	пшеничная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		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

Итого за Завтрак ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43**Завтрак 2**

150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
-----	--------------------------	----------------------	--	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15**Обед**

180	Суп картофельный с клецками . картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9		91
60	Котлеты,биточки,шницели рубленые. свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		299
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
40	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		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-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71**Полдник**

60	Сдоба обыкновенная. мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
180	Чай с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, чай черный	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14		413

Итого за Полдник ЭЦ-258, Бел-7, Жир-5, Угл-46**Итого за день** ЭЦ-1 408, Бел-31, Жир-65, Угл-174**250-00**

Повар

И.И. Шаловатов

Н.Н.

