

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

10.10.25

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 мдэж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560

Итого за Завтрак ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36**Завтрак 2**

80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
----	--	--------------	--	-----

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8**Обед**

180	Щи из свежей капусты с картофелем . капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
40	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
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-515, Бел-14, Жир-14, Угл-82**Полдник**

50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420

Итого за Полдник ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45**Итого за день** ЭЦ-1 119, Бел-35, Жир-30, Угл-171 **250-00**

Повар

Шелепикова Е.С.

ИП Шаповалов

