

(1ср)

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

05.11.25

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 . молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
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 цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
40	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-100, Угл-26		70
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32		397
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-730, Бел-20, Жир-21, Угл-115**Полдник**

50	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
180	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416

Итого за Полдник ЭЦ-284, Бел-5, Жир-5, Угл-54**Итого за день** ЭЦ-1 366, Бел-32, Жир-36, Угл-222 **250-00**

Повар,
Ширяева О. Н.

ИП Ширяева
Н.Н.

