

**МЕНЮ детский сад с 3-7 лет** 06.11.25

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

**Завтрак**

|     |                                                                                                                                         |                              |  |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 140 | <b>Суп молочный с овсяной 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 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 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   |

Итого за Завтрак ЭЦ-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41

**Завтрак 2**

|     |                           |                      |  |     |
|-----|---------------------------|----------------------|--|-----|
| 150 | <b>Сок в ассортименте</b> | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 |  | 418 |
|-----|---------------------------|----------------------|--|-----|

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

**Обед**

|     |                                                                                                                                                                           |                              |  |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 180 | <b>Суп картофельный с бобовыми<br/>(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 сметанном<br/>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 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 |

Итого за Обед ЭЦ-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78

**Полдник**

|     |                                                                                                                                                                 |                              |  |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 60  | <b>Крендель сахарный.</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</small> | ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33 |  | 443 |
| 180 | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                                                 | ЭЦ-38, Угл-9                 |  | 410 |

Итого за Полдник ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43

Итого за день ЭЦ-1 156, Бел-35, Жир-54, Угл-177

250-00



Повар

Шмелькова Н.Н.

ИП Шамовалов

Н.Н.

