

(2чт)

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

18. 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 .** ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 181

молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная

180 **Кофейный напиток с молоком** ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 414

молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток

30 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 560

4 **Масло сливочное(порциями)** ЭЦ-26, Жир-3 6

Итого за Завтрак ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50

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 рыбный** ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11 90,01

картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная

70 **Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)** ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 304

свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное

120 **Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.** ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31 330

крупа пшеничная, масло сливочное

40 **Салат из белокочанной капусты.** ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3 21

капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.

180 **Компот из сушеных фруктов.** ЭЦ-102, Угл-25 394

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95

Полдник

60 **Ватрушки с творогом .** ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26 410

мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.

180 **Чай с сахаром (№410)** ЭЦ-38, Угл-9 410

сахар, чай черный

Итого за Полдник ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36

Итого за день ЭЦ-1 190, Бел-35, Жир-30, Угл-188 250-00



Повар
И.И. Шаповалов
Н.Н.

