

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

04.12.25

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

Завтрак

140	Суп молочный с вермишелью. молоко с мдэж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		120
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак				560

Итого за Завтрак ЭЦ-218, Бел-6, Жир-6, Угл-33

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 с крупой ячневый. картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
150	Жаркое по домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное	ЭЦ-181, Бел-19, Жир-5, Угл-15		292
40	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
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				527

Итого за Обед ЭЦ-475, Бел-24, Жир-10, Угл-72

Полдник

60	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	Соус молочный (сладкий). молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник				

Итого за Полдник ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21

Итого за день ЭЦ-943, Бел-41, Жир-24, Угл-134

250-00

Повар
Шелепихина Н.Н.

