

20.01.26

(2вт)

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 140 | Суп молочный с макаронными изделиями. <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | | 100 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 | | 414 |
| 30 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 | | 560 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | | 6 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | | 7 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 80 | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен) | ЭЦ-54, Угл-8 | | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-54, Угл-8 | | |
| Обед | | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 63 |
| 70 | Рыба, тушенная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2 | | 261 |
| 120 | Картофель отварной. <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20 | | 136 |
| 40 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-100, Угл-26 | | 70 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i> | 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-588, Бел-14, Жир-11, Угл-107 | | |
| Полдник | | | | |
| 60 | Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i> | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10 | | 251 |
| 10 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1 | | 384 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай-черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | | 410 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1163, Бел-37, Жир-32, Угл-250-00 | | |



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.
Миллеровская

