

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет 26.01.26

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. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		120
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	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		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. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
150	Жаркое по домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное</i>	ЭЦ-181, Бел-19, Жир-5, Угл-15		292
40	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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		ЭЦ-475, Бел-24, Жир-10, Угл-72		
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 м.д.ж 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-943, Бел-41, Жир-24, Угл-134		
			250-00	



Повар Шалова Н.Н. ИП Шаловалов Н.Н.

